

La Gymnastique Suédoise

MANUEL

DE

GYMNASTIQUE RATIONNELLE

A la portée de tous et à tout âge

PAR

L. G. KUMLIEN, *Médecin-Gymnaste de Stockholm, Professeur à Paris*

et par ÉMILE ANDRÉ

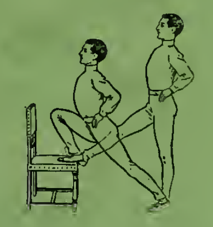
Régénération par l'Éducation physique rationnelle.



Régénération par l'Éducation physique rationnelle.

Préfaces de M. HUGUES LE ROUX *et de* M. LE Dr MICHAUX







PARIS

ERNEST FLAMMARION, ÉDITEUR

26, rue Racine (près l'Odéon)

OUVRAGES D'ÉMILE ANDRÉ

L'Art de se défendre dans la rue (Résumé des parties les plus simples et les plus pratiques de la boxe, de la lutte, du maniement de la canne, etc...). E. Flammarion, éditeur. Prix . . . . 2 fr.

Les Trucs du duel (Pistolet, Épée, Sabre). E. Flammarion, éditeur. Prix . . . . 2 fr.

L'Escrime du Sabre à Cheval (en collaboration avec Alessandri, ex-adjudant maître d'armes à la Garde Républicaine). E. Flammarion, éditeur. Prix . . . . 2 fr.

Le Jeu de l'Epée (en collaboration avec Jacob), préfaces de MM. Paul de Cassagnac, Ranc et Anatole de La Forge. Ollendorff, éditeur. Prix . . . . 3 fr. 50

Manuel d'Escrime (Fleuret, Épée. Sabre). Garnier, éditeur. Prix. 3 fr. 50

EN PRÉPARATION

Les Cabotins du Sport, roman.

MANUEL

DE

GYMNASTIQUE RATIONNELLE



La Gymnastique Suédoise

MANUEL

DE

GYMNASTIQUE RATIONNELLE

A la portée de tous et à tout âge

PAR

L. G. KUMLIEN, *Médecin-Gymnaste de Stockholm, Professeur à Paris*

et par ÉMILE ANDRÉ

Régénération par l'Éducation physique rationnelle.



Régénération par l'Éducation physique rationnelle.

Préfaces de M. HUGUES LE ROUX *et de* M. LE Dr MICHAUX







PARIS

ERNEST FLAMMARION, ÉDITEUR

26, rue Racine (près l'Odéon)

1903

AVANT-PROPOS

Au cours de l'été 1893, sur la bienveillante invitation de S. M. le Roi de Suède et de Norvège, MM. les ministres des Affaires étrangères et de l'Instruction publique, me chargèrent d'une mission dans le Nord. Elle avait, entre autres objets, une enquête sur la gymnastique de Ling, et sur les admirables résultats que cette méthode a produits au double point de vue de la régénération physique et de la culture morale de la race.

J'étais préparé à cette étude par une connaissance très profonde de la gymnastique acrobatique, et, d'autre part, j'avais suivi, comme élève libre, les cours de l'école de Joinville-le-Pont, dans le temps où le commandant Crombach présidait à ses destinées.

Je revins du Nord persuadé que toute notre éducation de gymnastique pédagogique devait être réformée. Je m'efforçai de traduire mes impressions dans un rapport qui eut le sort de bien d'autres, c'est-à-dire qu'il fut publié dans une revue spéciale, que l'on m'en loua et que les choses en restèrent là.

Je soutenais dans ces pages cette thèse qui certes ne sent point le paradoxe : Comment les conséquences de notre gymnastique pédagogique seraient-elles heureuses quand ses principes sont mauvais ?

Elle apparaît chez nous, non comme une science, mais comme un art. Ses origines se révèlent tout acrobatiques. Elle a pour idéal secret de former un homme exceptionnel, acrobate ou athlète. Elle mesure le tour des biceps avec orgueil ; elle tient à devenir un spectacle ; elle veut mériter l'applaudissement.

Dans le Nord, la gymnastique est devenue une science exacte. On y distingue scrupuleusement l'éducation physique de l'athlétisme et de l'acrobatie. Le premier se propose de pousser à l'extrême limite la force musculaire, la dépense d'énergie et la fatigue, sans se préoccuper des conséquences souvent funestes de ces excès. L'acrobatie ne recherche que l'extraordinaire, elle donne l'illusion d'une admirable culture de la force et de l'énergie, alors que souvent elle n'est qu'une nouvelle adaptation de l'homme à certaines pratiques anormales.

L'éducation physique, bien au contraire, s'adresse à tous, aux faibles comme aux forts, elle ne recherche que le perfectionnement de l'homme quelconque, et la gymnastique scientifique est un des moyens les plus efficaces qu'elle emploie pour atteindre ce but excellent.

Je m'efforçais de démontrer que sous prétexte que « cela s'est toujours fait ainsi en France », on ne peut pas permettre que la meilleure partie de la gymnastique scolaire aille à faire travailler les muscles *pectoraux*, lesquels, malgré leur belle culture extérieure, leur relief plastique, avancent les épaules et enfoncent la poitrine, tandis qu'une gymnastique scientifique — telle celle de Ling — tourne au contraire tous ses efforts vers le développement de la cage thoracique, et l'obtient par

le travail des muscles *dorsaux*, qui redressent la colonne vertébrale, reculent les épaules et lèvent la tête.

Qu'importe que vous ayez conquis par la gymnastique empirique une poitrine d'aspect magnifique, si de misérables poumons sont enfermés dans cette cage glorieuse? Qu'on me permette l'emploi d'une image qui n'a rien de scientifique, mais qui exprime bien ma pensée : ce n'est pas *du dehors en dedans*, mais *du dedans en dehors* qu'il faut, comme on dit, « faire une poitrine ». Ce sont les poumons qui doivent l'élargir, comme en la bousculant, pour se mettre à l'aise. Pour ces poitrines artificielles sur lesquelles bombent des pectoraux bien en relief, ceux qui ont vécu dans le monde des acrobates vous diront qu'elles dissimulent souvent cette maladie si fréquente dans les milieux forains : la phtisie de l'athlète. L'usure de cet homme est d'autant plus rapide qu'il lui faut remuer un corps plus pesant. Imaginez un grand bateau pourvu d'une petite machine à vapeur et obligé tout de même de se mouvoir avec vitesse : la chaudière ne résistera pas longtemps.

C'est une surprise, quand on va dans le Nord, de constater que cet enseignement de la gymnastique tente là-bas toute une catégorie de personnes qui ne sont pas des sous-officiers merveilleusement assouplis, mais des gens de culture intellectuelle profonde, d'éducation excellente. Ceux-ci professent leur art avec une espèce de fanatisme ; ils se considèrent comme des missionnaires en possession d'une vérité certaine. Ils veulent la faire rayonner au dehors.

Je me promis de me mettre à leur école, de profiter de dispositions si exceptionnelles, pour enta-

tamer l'indifférence des nôtres et leur faire du bien, malgré eux.

C'est alors qu'un heureux hasard de vie me fit rencontrer l'apôtre que je cherchais, M. L. G. Kumlien.

Médecin-gymnaste de l'Institut Kjellberg de Stockholm il était venu, en 1895, s'intaller à Paris. Je n'eus pas de peine à reconnaître en lui un ouvrier de cette œuvre dont Sa Majesté, le roi Oscar II, m'avait dit au moment du départ :

« Il faut que votre mission ait un résultat pratique ; racontez bien haut que vous avez vu une race scientifiquement recréée et embellie par une méthode qui ne donne pas de déception. Nous autres, gens du Nord, nous pensons souvent à tout ce que nous devons à la France. J'y songe plus qu'un autre, moi, qui dans les veines ai du sang français. Comme nous aimerions à rendre à votre pays un de ses bienfaits intellectuels, à vous faire ce cadeau, ce vrai, cet utile cadeau : la méthode gymnastique de Ling! »

Dès son arrivée à Paris, M. Kumlien avait formé un premier groupe de gymnastes scandinaves. Il demanda pour les produire un local à l'Union chrétienne des jeunes gens. Sa démonstration parut péremptoire. Il avait converti par la « leçon de choses » ceux qui l'auraient écouté distraitement développer les principes de sa science. Cette première séance avait été donnée au mois de février 1897. Deux ans plus tard, le 6 mars 1899, dans le gymnase qu'il dirige, 58, rue de Londres, M. Kumlien pouvait convoquer à une nouvelle et cette fois éclatante démonstration, les adversaires dont il voulait se faire d'affectueux alliés : les professeurs de gymnastique du département de la Seine.

Ces messieurs devaient rencontrer à cette séance un homme dont la seule bienveillance conquise valait plus qu'une victoire en bataille rangée : M. le colonel Dérué.

Nous avions accepté, M. Demeny, professeur d'éducation physique de la Ville de Paris, et moi, de prendre la parole pour éclairer de quelque théorie les démonstrations pratiques.

Ce fut un spectacle instructif d'entendre développer en pareil milieu cette idée révolutionnaire en France, que si la gymnastique est employée empiriquement, si elle n'est pas basée sur la connaissance des effets de l'exercice, si on ne sait pas doser pour chacun la dépense d'énergie, choisir les mouvements convenables et les exécuter de la façon la plus avantageuse, le résultat peut être non seulement nul, mais nuisible. Il me parut que j'assistais à une réunion de maîtres postiers auxquels un ingénieur de 1837 expliquait la supériorité et l'avantage des chemins de fer. Nos auditeurs ne se demandaient pas : « Ceci vaut-il mieux que cela ? » mais : « Si de telles idées triomphent, que deviendrons-nous, nous autres? » Raisonnement humain, merveilleusement humain, que je serais très capable de tenir si j'étais moi-même un maître de gymnastique empirique, mais qui ne doit pas nous arrêter un instant dans l'affirmation de ce que nous croyons être la vérité utile.

Le bon grain qui avait été semé ce jour-là, ne devait pourtant pas se perdre. Nos conférences furent suivies d'une belle leçon que M. le docteur Michaux, chirurgien de l'hôpital Broussais, vint faire au Gymnase de la rue de Londres, sur les applications de la méthode de Ling à la médecine orthopédique. Et, tous ces efforts ayant fait boule,

M. Kumlien et son équipe scandinave furent invités, le 2 juillet 1899, par M. Barral, président de l'Union Militaire de France, au concours national des Tuileries. C'était là une exception des plus flatteuses, contraire au règlement même de la Société, la première reconnaissance officielle de l'existence d'une méthode de gymnastique différente des nôtres.

Voici quelles ont été, depuis lors, les étapes de cette victorieuse marche en avant. Un des buts que j'ai proposés à mon activité, est l'introduction dans nos lycées, en attendant les écoles primaires, de la gymnastique suédoise. Je m'attache à cette réforme avec une ténacité normande et je ne doute pas du succès final. J'ai donc choisi pour ma première expérience un modeste laboratoire, la ville de St-Germain où j'habite. J'ai profité de l'occasion d'une conférence qui m'était demandée par la municipalité afin de prier M. Kumlien d'amener, sur le théâtre de la ville, l'équipe de jeunes scandinaves qu'il a entraînés à ses rares heures de loisir. J'ai illustré ma causerie d'exercices appropriés. J'ai palpé sur place, sous les yeux d'un public où il y avait beaucoup de dames, les torses nus de mes magnifiques sujets. J'ai montré à tous comment une poitrine s'ouvre et comment elle se ferme.

Le résultat de cette expérience publique dont je tiens à marquer la date (1er mars 1900), a été la conversion immédiate d'un assez grand nombre de parents pour que nous puissions créer à Saint-Germain-en-Laye le premier cours provincial de gymnastique suédoise. La ville a prêté gracieusement sa salle de fêtes. En attendant l'arrêt de l'Université nous sommes sous la protection municipale.

Je ne dirai ici qu'un mot de la belle séance d'exercices (militaires), que M. le commandant Balck est venu donner le 8 juin dernier au gymnase Voltaire, sous la royale présidence de S. M. le roi Oscar II.

Au lendemain du jour où, pour la seconde fois, l'Union militaire de France avait renouvelé à l'équipe scandinave son invitation officielle, et où M. le colonel Dérué venait d'introduire à l'école municipale quelques mouvements de gymnastique suédoise, la présence du souverain donnait un sens précieux à cette manifestation. Peut-être la commission invitée à cette séance si intéressante a-t-elle un peu regretté le caractère plutôt militaire que pédagogique des exercices qu'on lui fit voir.

Evidemment, M. le commandant Balck avait tenu à montrer quelle admirable préparation la méthode de Ling est à la gymnastique militaire, aux mouvements d'ensemble que l'on attend du soldat. On aurait souhaité que cette démonstration fût complétée par quelques exercices des élèves du Central-Institut, que M. le professeur L. M. Torngren dirige avec une orthodoxie si solide, un sens si moderne des principes de Ling.

A la suite de cette réunion imposante, il convenait sans doute qu'un exposé pratique de la méthode de gymnastique suédoise fût mis entre les mains de tous ceux qui, maîtres, parents ou malades, désirent se renseigner sur l'esprit, les moyens et les résultats de cette pratique. Depuis longtemps je pressentais M. Kumlien de nous donner ce manuel : le voilà au jour, grâce à la collaboration si précieuse de M. Emile André.

Tous ceux qui s'intéressent aux exercices physi-

ques, et particulièrement aux sports, savent que notre confrère s'est fait une réputation technique dans cette spécialité si ardue. On n'imagine pas, sans l'avoir tenté, les obstacles où la plume se heurte, quand elle veut décrire d'une façon exacte et intelligible à tous, des mouvements de gymnastique.

M. Emile André a triomphé de cette difficulté de la façon la plus heureuse. Je joins donc ici mes remerciements bien sincères à ceux de M. Kumlien. Nous avons maintenant un exposé complet des moyens et des ressources de la gymnastique suédoise considérée comme gymnastique pédagogique, comme gymnastique de chambre, et, dans son union avec le massage, comme gymnastique médicale.

Il ne faut pas se lasser de répéter, avec le colonel Dérué, aux moniteurs de Joinville-le-Pont et aux amateurs de notre gymnastique acrobatique que la nouvelle science ne va pas sur leurs brisées. Elle ne songe pas à former quelques sujets naturellement doués à des exercices qui excitent l'applaudissement. Sa place n'est ni dans les cirques ni dans les concours d'athlétisme, d'acrobatie ou de sport. Elle est à l'école primaire et à l'école secondaire, où elle prétend façonner une génération, — avec le temps recréer tout un peuple.

Je prêche ici particulièrement dans l'intérêt de nos enfants de bourgeoisie. Ils sont les produits d'une sélection où l'argent, hélas ! a tenu plus de place que l'amour. Ils payent cruellement l'indifférence que leurs pères ont professée pour la culture physique. Ils manquent de bras, ils manquent d'épaules ; ils jettent la tête en avant ; ils étouffent

leurs poumons rabougris dans des cages trop étroites.

Va-t-on refuser d'apercevoir la vérité qui éclate? Notre Université résistera-t-elle plus longtemps à faire dans ses programmes d'éducation secondaire une place à la gymnastique pédagogique obligatoire? Voudra-t-elle enfin comprendre qu'il ne suffit pas de répéter en latin : *Mens sana in corpore sano* pour que les générations poussent droit? Continuera-t-elle, pour des raisons qu'on aperçoit mal, à exclure les externes de son gymnase ?

Il souffle sur notre Université un vent de réformes généreuses. Les hommes éminents qui la dirigent ont les yeux vigilants et l'oreille ouverte. Ils savent, à cette heure, que si la lecture des livres développe les intelligences, une éducation physique scientifiquement conduite vaut merveilleusement pour fortifier ces puissances de l'âme sans lesquelles toute culture intellectuelle est stérile ou dangereuse, et qui sont l'énergie, l'initiative, la volonté. Elle est lasse, notre Université, de fabriquer des hommes qui comprennent et qui n'agissent pas. Dirai-je qu'elle commence à s'apercevoir combien il est dangereux d'avoir creusé un fossé, que d'aucuns voudraient croire sans fond, entre l'intellectualité et la force ?

HUGUES LE ROUX.

PRÉFACE

DE

M. le Docteur MICHAUX

Ma pensée en écrivant ce court chapitre n'a point été de traiter en détail de la physiologie des divers mouvements de la gymnastique suédoise et des applications médicales qui en ont été faites avec grand succès. Un volume entier ne suffirait pas à cette description et bien peu de lecteurs auraient le courage et la patience de me suivre ; je voudrais simplement me borner à énoncer quelques-unes des lois physiologiques fondamentales de la méthode de Ling telles qu'elles se sont révélées à mes réflexions au cours des leçons pratiques que, depuis un an et demi, l'extrême obligeance de M. le professeur Kumlien m'a permis de suivre en compagnie de quelques amis, docteurs et étudiants en médecine.

La gymnastique suédoise, médicalement parlant, me paraît réunir ces trois avantages :

1° De convenir à tous ;

2° De régler, par une progression très sage et très rationnelle, l'exercice de tous les muscles du corps ;

3° D'exercer, d'une façon très méthodique, une

influence considérable sur les quatre grandes fonctions de l'organisme qui s'appellent la respiration, la circulation, la nutrition et l'innervation.

La condition fondamentale de toute bonne méthode d'exercice musculaire est de pouvoir s'appliquer à tous les membres de la grande famille humaine, de convenir à la femme aussi bien qu'à l'homme, d'être applicable aussi bien chez l'enfant et le vieillard que chez l'homme fait. Par la simplicité et la variété de ses moyens, la méthode de Ling réalise à merveille cette condition première sur laquelle nous n'insisterons pas davantage et qui la met presque seule en parallèle avec les jeux de plein air dont on a tant et si justement vanté les bienfaits incontestables.

D'autres exercices, tels que la course, la natation, la boxe française, l'escrime, la gymnastique aux appareils, mettent en jeu, soit directement, soit indirectement, les nombreux muscles qui forment plus de la moitié du corps humain ; aucune méthode, à mon sens, ne fait travailler les muscles d'une façon aussi rationnelle et progressive que la méthode suédoise.

Tous ceux qui ont suivi ces exercices savent avec quelle vigilance on y recherche la perfection des attitudes; avec quelle insistance le professeur réclame l'hyperextension de la colonne vertébrale, — le renversement des épaules en arrière, — l'agrandissement de la cage thoracique, — la rétraction des muscles abdominaux ; avec quel soin jaloux il poursuit les têtes fléchies ou trop renversées, qui diminuent l'extension de la colonne cervicale, — les épaules tombantes, —

les dos voûtés, — les reins cambrés, — les abdomens trop saillants.

Aucune méthode n'exige autant de travail, autant d'efforts des muscles dorsaux et abdominaux, aucune ne se préoccupe au même degré de l'agrandissement de la poitrine, et je ne sais rien pour ma part de plus probant et de plus intéressant que le merveilleux développement de ces muscles du dos qui rayonnent de l'omoplate et du bassin sur toute la hauteur de la colonne vertébrale. — L'étude photographique de ces saillies mériterait à elle seule de nous arrêter longuement; il suffit d'avoir pratiqué quelque temps les plus simples de ces mouvements pour se rendre compte de l'effort qu'ils nécessitent et du travail qu'ils réalisent.

Au lecteur qui douterait encore, nous conseillons de se coucher à plat sur un banc, les pieds fixés, les cuisses appuyées par leur face antérieure, le corps débordant le banc; cette position prise, redressez le corps en haut et en arrière par la contraction des extenseurs de la colonne vertébrale; exécutez le même mouvement les mains sur les hanches, les mains à la nuque, les bras étendus de chaque côté et au-dessus de la tête et vous aurez une idée de la puissance musculaire exigée, du travail produit et de la progression méthodique que la méthode suédoise imprime à chacun de ses mouvements.

D'autres points méritent encore d'être signalés au point de vue physiologique du travail musculaire; je citerai parmi les plus importants: 1° l'alternance tout à fait rationnelle des mouvements respiratoires du thorax et des membres supérieurs avec les mouvements des membres inférieurs qui rappellent aux extrémités le sang que la dilatation

de la poitrine a fait affluer dans les poumons et le cœur; 2° la succession méthodique des mouvements d'extension aux mouvements de flexion, — des mouvements de pronation aux mouvements de supination. — Ce précepte de faire toujours suivre la contraction d'un muscle d'une contraction égale en durée et en intensité du muscle antagoniste est incontestablement un des plus importants parmi ceux que la gymnastique suédoise impose à ses élèves.

Mais les muscles qui sont les organes actifs du mouvement n'agissent pas seulement sur les leviers osseux du corps humain pour produire des mouvements de locomotion partielle ou totale ; ils exercent en outre une action considérable sur les organes de la circulation, de la respiration, de la nutritition et de l'innervation.

Quelques auteurs ont cherché à opposer la *Gymnastique des organes* à la *Gymnastique des mouvements ;* en réalité, dans l'organisme si parfait et si complexe de la machine humaine, tout se commande et tout se tient, les séparations n'existent que dans les livres pour les commodités de l'esprit et la simplification de l'étude.

De même que dans tout mouvement un peu important, un muscle n'agit jamais seul, sa contraction nécessitant la mise en œuvre d'une quantité d'autres muscles destinés à fixer les points d'attache sur lesquels il s'implante, ainsi l'action musculaire ne produit pas seulement le mouvement, elle s'accompagne de production de chaleur, elle active la circulation du sang, elle nécessite l'intervention de la volonté et la mise en jeu de l'innervation. — Indépendamment de cette action indirecte qui,

pour passer inaperçue, n'en est pas moins très réelle et très importante, les méthodes gymnastiques se sont préoccupées depuis longtemps de faciliter directement le fonctionnement des organes de la respiration et de la circulation, de la nutrition et de l'innervation.

En raison du soin particulier qu'elle apporte à cette action, la méthode suédoise de Ling mérite une mention toute spéciale et nous demandons la permission d'envisager un instant l'influence qu'elle exerce sur chacune de ces quatre grandes fonctions.

Pour bien comprendre l'influence de la gymnastique suédoise sur la respiration, il est de toute nécessité de bien se pénétrer de cette idée que toute expansion active du thorax amène, en vertu du vide qui existe dans la plèvre, l'expansion correspondante du poumon. L'inspiration active déterminée par la contraction du diaphragme et des muscles dits inspirateurs, détermine ainsi du même coup l'appel de l'air par la trachée et l'afflux du sang qui va se régénérer au contact de l'oxygène contenu dans les aréoles du poumon.

La course, les jeux de plein air, exercent sur la respiration une influence énorme ; dans la gymnastique suédoise, les exercices dits respiratoires occupent aussi une place importante. J'ai vu, en quelques mois, sous mes yeux, la poitrine de plusieurs jeunes gens se dilater de plusieurs centimètres ; des recherches plus précises ont été faites depuis longtemps en Suède, et la spirométrie a démontré victorieusement les effets remarquables de la méthode de Ling sur la fonction respiratoire.

A côté d'elle, la circulation centrale n'est pas

moins heureusement facilitée par l'agrandissement de la poitrine. Appelé par le vide thoracique, le sang afflue au cœur par les gros vaisseaux veineux, sang noir destiné à être aussitôt revivifié, sang rouge prêt à aller porter dans les tissus l'oxygène et la vie.

La méthode de Ling n'agit pas seulement par ses exercices respiratoires sur la circulation centrale, sur le cœur et les gros vaisseaux intrathoraciques; elle régularise également la circulation périphérique par les contractions alternatives qu'elle demande successivement aux muscles abdominaux, aux muscles des membres inférieurs, aux muscles des membres supérieurs. Quand on suit régulièrement, comme il m'a été donné de le faire, la progression des méthodes suédoises, on est tout étonné de l'intensité d'effort musculaire obtenu sans surcharge de la circulation centrale, grâce au balancement rationnellement établi entre la circulation centrale et la circulation périphérique.

Pour qui connaît les lois de la circulation artérielle et de la circulation veineuse, la richesse vasculaire et surtout veineuse des masses musculaires de la cuisse, de la jambe et du pied, cette alternance de mouvements neutralisant les effets de l'appel thoracique du sang constitue un des plus beaux avantages de la méthode de Ling.

Comme toute méthode d'exercice, la méthode de Ling agit sur la nutrition ; elle active les combustions, les actes d'assimilation et de désassimilation qui constituent l'essence même de la fonction nutritive. Je ne crois pas que la contraction méthodique des muscles abdominaux souvent

sollicitée par les exercices suédois, soit sans influence sur la nutrition, sur la circulation des matières ingérées dans le tube digestif. Je vais plus loin et je ne suis pas éloigné de penser que la neurasthénie serait peut-être moins fréquente avec son cortège de ptoses viscérales, chute du foie, rein flottant, dilatation gastrique et intestinale, si nos intellectuels et nos grandes jeunes filles de ville se livraient méthodiquement, dès leur enfance, aux exercices de la gymnastique suédoise, s'ils développaient, par des efforts réguliers et progressifs, la contraction de cette sangle des muscles abdominaux sur laquelle le professeur Glénard, de Lyon, a si justement attiré l'attention.

La maladie est évidemment complexe en sa nature, mais une sage éducation physique, jointe à l'hygiène, à l'hydrothérapie et à une puissante direction psychique et morale, aiderait incontestablement beaucoup à prévenir ou à améliorer les malheureuses victimes de cette affection si fréquente de nos jours.

Pour ce qui est de l'influence de la méthode suédoise sur la volonté et sur les fonctions cérébrales, je la crois des plus heureuses par la multiplicité des exercices qu'elle impose, par leur simplicité, par la régularisation de toutes les fonctions de l'économie.

Nous avons jusqu'ici envisagé la méthode suédoise de gymnastique au seul point de vue de la physiologie normale ; il y aurait beaucoup à dire sur le rôle médical du gymnaste suédois. Une multitude d'affections sont justiciables des pratiques de massage et d'exercices que les élèves des Instituts de gymnastique apprennent en Suède.

Je me bornerai à en citer un seul exemple : celui des bons effets obtenus par cette méthode dans le traitement des scolioses, et je me fais un devoir et un plaisir de remercier le professeur Kumlien des très beaux résultats qu'il a obtenus chez plusieurs jeunes malades que je lui ai confiées. J'ai pu comparer chez plusieurs d'entre elles les résultats obtenus manuellement et par l'exercice, à ceux que nous avaient donnés d'autres méthodes et je n'hésite pas à reconnaître la supériorité de ce redressement rationnel, si sagement gradué, si bien dirigé.

Dr Paul MICHAUX,

Chirurgien de l'hôpital Lariboisière.

PRINCIPAUX MOUVEMENTS
DE LA
MÉTHODE SUÉDOISE
(OU MÉTHODE LING)

A. — Mouvements préparatoires.

I
POSITIONS DE DÉPART DES BRAS

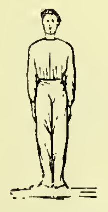


Fig. 1. — Position réglementaire.



Fig. 2. — Les mains sur les hanches (1).



Fig. 3. — Les mains sur la nuque (2).

II
POSITIONS DE DÉPART DES JAMBES



Fig. 4. — Les mains sur le front (3).



Fig. 5. — Position des pieds se déplaçant en différentes directions.

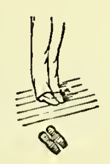


Fig. 6. — Pieds fermés.

(1) Les mains ne doivent pas être trop portées en arrière; les coudes doiven- être simplement un peu reculés. Le pouce de chaque main doit être placé en art rière, les autres doigts en avant.

(2) Les doigts ne doivent être ni fermés ni croisés. Ils sont joints, allongés dans chaque main et les extrémités des deux mains se touchent. On ne fléchit pas les poignets, et les coudes sont bien portés en arrière, sans que l'on baisse la tête.

(3) Même observation pour la fig. 3. Ajoutons que cette position de départ est rarement employée. Elle peut servir à faciliter un peu les mouvements.



Fig. 7. — Pieds écartés.



Fig. 8. — Un pas en obliquant (1).



Fig. 9. — Un pas en avant.



Fig. 10. — Un pas en avant, les pieds sur la même ligne, ce qui rend l'exécution du mouvement un peu plus difficile pour l'équilibre.



Fig. 11. — Les pieds ouverts, élévation sur la pointe des pieds.



Fig. 12. — Les pieds fermés, élévation sur la pointe des pieds.



Fig. 13. — Les pieds écartés, élévation sur la pointe des pieds.



Fig. 14. — Flexion des jambes en restant sur la pointe des pieds (2).

(1) Dans les légendes d'un grand nombre de dessins les mots « mains sur les hanches » seront sous-entendus. Même remarque pour les mots « pieds ouverts » et « pieds fermés », etc.

(2) Ce mouvement se fait en 4 temps : 1° élévation sur la pointe des pieds; 2° flexion des jambes; 3° extension des jambes; 4° sur les talons.

III

MOUVEMENTS DES BRAS



Fig. 15. — Flexion des bras, mains aux épaules (1).

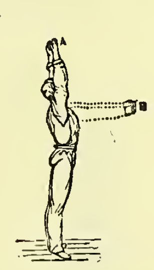


Fig. 16. — Extension des bras en avant et en haut.

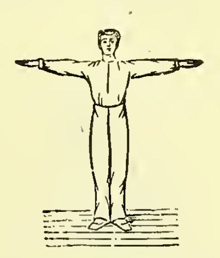


Fig. 17. — Extension des bras latéralement.

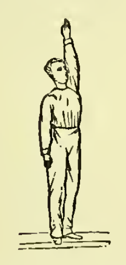


Fig. 18. — Extension des, bras, ou extension d'un bras, en abaissant l'autre et en alternant.



Fig. 19. — Extension d'un bras latéralement et de l'autre verticalement. (2)



Fig. 20. — Position des avant-bras devant la poitrine, avant l'extension des bras latéralement. (3)

---

(1) Cette position est toujours prise avant de faire une extension des bras e reprise pour chaque extension. Par exemple, les fig. 16 et 17 représentent diffé rentes extensions des bras, et l'on remet les mains aux épaules avant chacune d ces extensions. Les mots « mains aux épaules » seront sous-entendus dans plusieur légendes.

Ajoutons que, en mettant les mains aux épaules, on s'efforce de rapprocher les coudes du corps autant que possible, les mains en arrière, pour augmenter la difficulté et l'efficacité du mouvement.

(2) Les fig. 18 et 19 représentent des extensions des deux bras dans des sens différents : cela stimule l'attention, surtout si les mouvements sont bien faits.

(3) La fig. 20 représente le gymnaste comme s'il était couché ou vu de haut. Il s'agit de montrer la position des coudes, qui doivent être bien reculés pour éviter un tapotement des avant-bras sur la poitrine, lorsqu'ils reviennent se placer devant elle après l'extension.

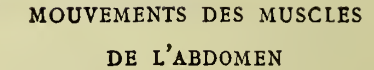
IV

MOUVEMENTS DE LA TÊTE ET DU COU.



Fig. 21. — Flexion de la tête en arrière, en faisant une extension du cou. (On peut faire aussi des rotations de la tête à gauche et à droite, en partant de la position réglementaire)

V



MOUVEMENTS DES MUSCLES DE L'ABDOMEN



Fig. 22. — Les pieds écartés, flexion du corps en arrière.

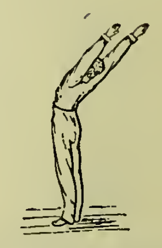


Fig. 23. — Les talons joints, les pieds ouverts, les bras étendus verticalement, flexion du corps en arrière.

V

(Suite)

MOUVEMENTS DES MUSCLES DE L'ABDOMEN

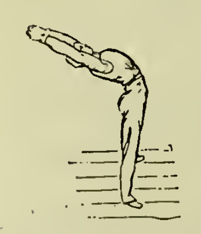


Fig. 24. — Les pieds écartés, les bras étendus verticalement, flexion du corps en arrière.

VI

MOUVEMENTS DES MUSCLES DORSAUX



Fig. 25. — Les pieds écartés, flexion du corps en avant.



Fig. 26. — Les bras étendus verticalement, flexion du corps jusqu'au sol.

VII

MOUVEMENTS DES PARTIES LATÉRALES DU CORPS



Fig. 27. — Les pieds fermés, rotation du corps à gauche et à droite.

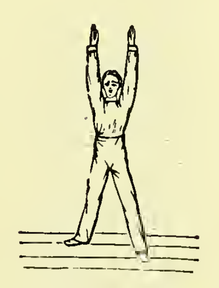


Fig. 28. — Les pieds écartés, les bras étendus verticalement, rotation du corps à gauche et à droite.



Fig. 29. — Les mains sur la nuque, les pieds écartés, flexion latérale du tronc.



B. — Principaux Mouvements fondamentaux

I

GROUPE DE MOUVEMENTS DE JAMBES



Fig. 30. — Fente oblique en avant, tantôt à droite, tantôt à gauche



Fig. 31. — Fente en avant.



Fig. 32. — Les pieds fermés, fente en avant, les pieds sur la même ligne.



Fig. 33. — Un pas en avant, les bras étendus verticalement. Elévation sur la pointe des pieds.



Fig. 34. — Pas oblique en avant, le poids du corps portant plutôt sur la jambe laissée en arrière. Mouvement à faire : élévation sur la pointe des pieds et flexion des jambes



Fig. 35. — Assis sur les talons, flexion et extension des bras latéralement et verticalement.



Fig. 36. — Fente en avant. Mouvement à faire : élévation sur la pointe du pied porté en avant.

II

GROUPE DE MOUVEMENTS POUR L'EXTENSION DE LA COLONNE VERTÉBRALE

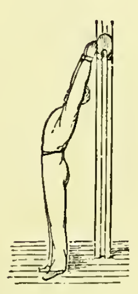


Fig. 37. — Extension de la colonne vertébrale, les bras étendus verticalement, en appuyant les doigts à la bomme (ou contre un autre appui).

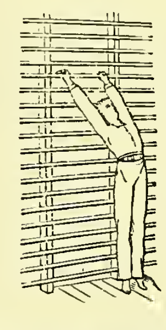


Fig. 38. — Même mouvement, à l'espalier, avec élévation sur la pointe des pieds.

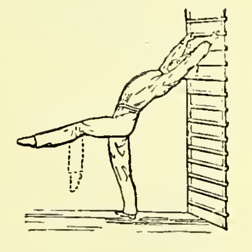


Fig. 39. — Flexion du corps en arrière, les mains fixées à l'espalier : élévation d'un genou et extension de la jambe.

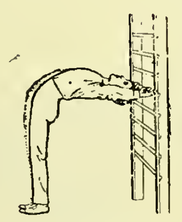


Fig. 40. — Pieds écartés, les mains fixées aux espaliers, les jambes bien tendues restant sur les talons ; mouvement à faire : flexion et extension des bras.

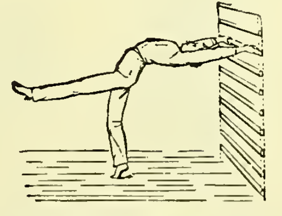


Fig. 41. — Même genre de position qu'à la fig. 40, et extension d'une jambe en avant, élévation sur la pointe du pied.

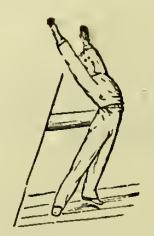


Fig. 42. — Les pieds écartés, les bras étendus verticalement, les reins appuyés contre la bomme ; flexion du corps en arrière.



Fig. 43. — Un pas en avant, les bras étendus verticalement, flexion du corps en arrière.

III

MOUVEMENTS DE SUSPENSION



Fig. 44. — Monter à l'échelle de cordes.



Fig. 45. — Monter à la corde, la tête en avant, à l'aide des jarrets et des mains.

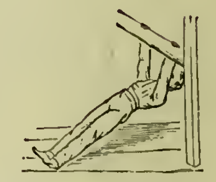


Fig. 46. — Suspension par les bras à la bomme, le corps étendu en avant de la bomme, les talons touchant le plancher (ou le sol). Mouvement à faire : traction des bras, les coudes bien relevés.

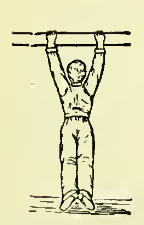


Fig. 47. — Suspension par les bras à la bomme, le corps étendu en arrière, la pointe des pieds touchant le plancher, en gardant les jambes bien tendues. Mouvement à faire : traction des bras, les coudes bien relevés.



Fig. 48. — Suspension par les bras à la bomme, sans toucher le plancher.

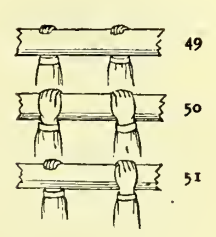


Fig. 49, 50, 51. — Différentes façons de fixer les mains à la bomme

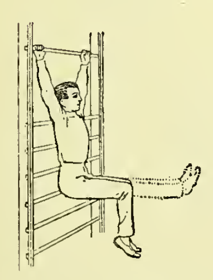


Fig. 52. — Mouvement à l'espalier, les mains fixées, le corps restant suspendu avec élévation des deux genoux ou d'un seul et extension des deux jambes ou d'une seule. (1)

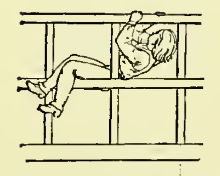


Fig. 53. — S'avancer horizontalement à travers le cadre. (2)

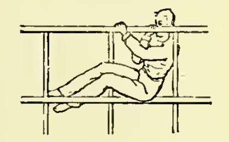


Fig. 54. — Reculer horizontalement à travers le cadre.

---

(1) Le mouvement peut se faire les deux genoux joints ou en les écartant.

(2) Pour les mouvements à travers le cadre, bien observer la fixation des mains en croisant les bras.

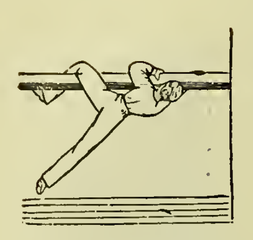


Fig.. 55. — Même genre de mouvement qu'à la fig. 45, mais exécuté cette fois sur la bomme.



Fig. 56. — Monter à la corde en se servant à la fois des mains et des jambes.

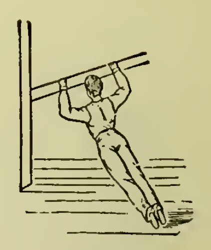


Fig. 57. — Cette figure représente la traction des bras faite en gardant la position de la fig. 47.

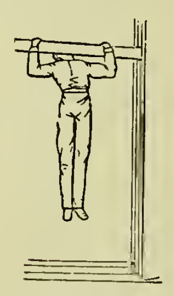


Fig. 58. — Traction des bras à la bomme.



Fig. 59. — Monter aux cordes en passant de l'une à l'autre et en se servant à la fois des mains et des jambes.



Fig. 60. — Ascension oblique dans le cadre.

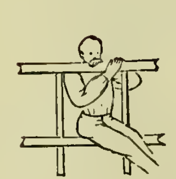


Fig. 61. — Descente oblique dans le cadre.



Fig. 62. — Ascension verticale dans le cadre.

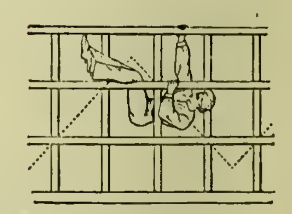


Fig. 63. — Monter obliquement et descendre de même dans le cadre.

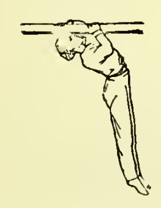


Fig. 64. — Déplacement en arrière le long de la bomme à l'aide des bras (on penche la tête et l'on redresse la poitrine).

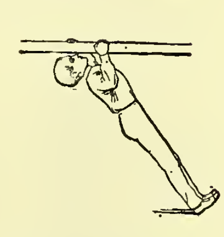


Fig. 65. — Mouvement plus facile que le précédent, en laissant les talons toucher terre. (La bomme est placée plus bas). Le corps et les jambes sont bien tendus.

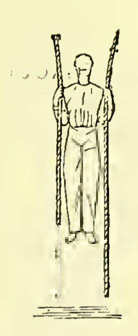


Fig. 66. — Traction de bras avec l'aide des cordes. (Observer la position des coudes, les épaules bien reculées).



Fig. 67. — Monter entre deux cordes.

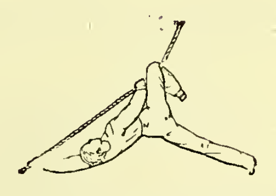


Fig. 68. — Monter à la corde à l'aide des mains et des pieds, les pieds en avant.

IV

GROUPE DE MOUVEMENTS D'ÉQUILIBRE



Fig. 69.— Elévation d'un genou ; mouvements à faire : flexion et extension du pied et même extensions de la jambe en avant puis en arrière (1).



Fig. 70. — Marche sur la bomme.



Fig. 71. — Etant à cheval sur la bomme, se relever pour faire le mouvement de la fig. 70.

V

GROUPE DE MOUVEMENTS POUR LES MUSCLES DORSAUX

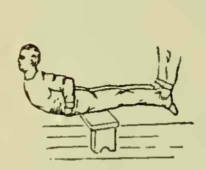


Fig. 72. — Etant couché sur un banc, les cuisses appuyées à ce banc, les mains aux hanches, les pieds maintenus par un aide ou arcboutés à l'espalier, faire une légère élévation du tronc

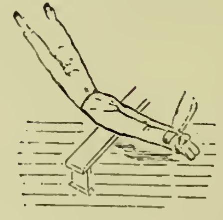


Fig. 73. — Même genre de position (sauf pour les mains), mouvement à faire : flexion et extension des bras au-dessus de la tê.e.

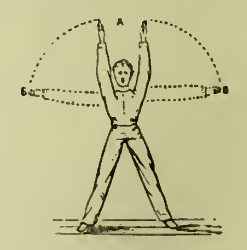


Fig. 74. — Les pieds écartés, le corps incliné en avant, faire des extensions des bras soit verticalement, soit latéralement.

---

(1) On peut faire un autre genre de mouvement en portant le genou en dehors.



Fig. 75. — Une jambe en arrière, la pointe du pied appuyée, les mains aux épaules : mouvement à faire: extension des bras verticalement.

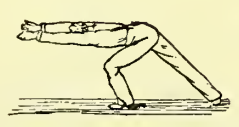


Fig. 76. — Fente oblique en avant, les bras étendus verticalement, rotation du corps au-dessus de la jambe, flexion du tronc en avant.

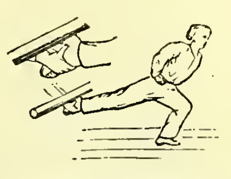


Fig. 77. — Un pied appuyé à la bomme par l'aide, le corps incliné en avant, les mains aux hanches.

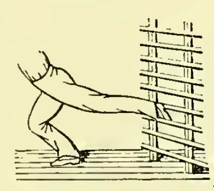


Fig. 78. — Même position, un pied appuyé à l'espalier.



Fig. 79. — Même genre de position, mais sans appui, les bras étendus dans le même plan que la tête.

VI

GROUPE DE MOUVEMENTS POUR LES MUSCLES ABDOMINAUX



Fig. 80. — Etant couché sur le dos, les bras au-delà de la tête, élever les jambes bien tendues.

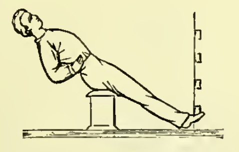


Fig. 81. — Etant ass.s sur un banc, en faisant face aux espaliers et en y appuyant les pieds, faire une flexion du corps en arrière, les mains sur les hanches ou sur la nuque, ou au-dessus de la tête.

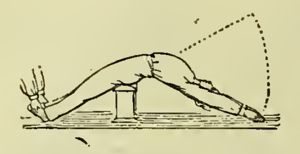


Fig. 82. — Même genre de mouvement, avec appui vivant.

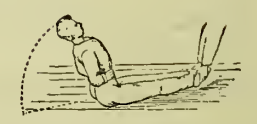


Fig. 83. — Etant assis par terre, les pieds maintenus par un aide, faire une flexion du corps en arrière.



Fig. 84. — Etant à genoux, les jambes écartées, faire une flexion du corps en arrière, les bras au-delà de la tête.

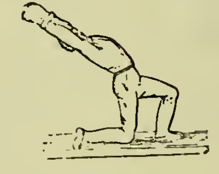


Fig. 85. — Appuyé sur un genou et sur un pied, faire la même flexion du corps que précédemment.

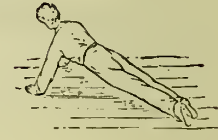


Fig. 86. — On s'appuie sur les mains et sur la pointe des pieds. Mouvement à faire : flexions des bras.

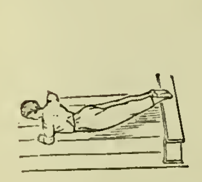


Fig. 87. — Même genre de position, mais les pieds appuyés sur un banc : flexions des bras.



Fig. 88. — Appuyer les mains à terre et les cuisses au support de la bomme.

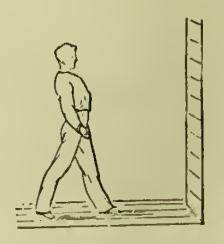


Fig. 89. — Position de départ pour le mouvement suivant.

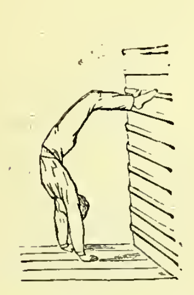


Fig. 90. — Appuyer les mains sur le plancher, les pieds sur les espaliers, dans le sens contraire à celui de la figure 88. Mouvement à faire : flexions des bras.

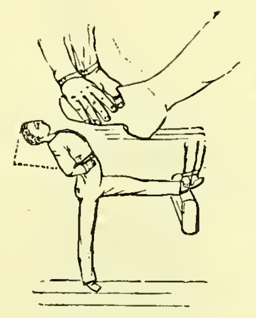


Fig. 91. — Etant debout sur un pied, l'autre maintenu par un aide, ou, comme dans la fig. suivante, à l'espalier, faire une flexion du corps en arrière, les mains aux hanches.

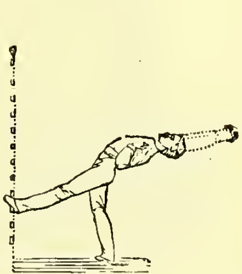


Fig. 92. — Même genre de position ; flexion du corps en arrière avec extension des bras au-delà de la tête.

VII

GROUPE DE MOUVEMENTS POUR LES MUSCLES LATÉRAUX



Fig. 93. — Flexion latérale du tronc.

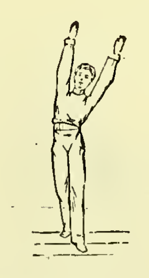


Fig 94. — Les bras étendus verticalement, un pied en avant, faire une flexion du côté où le pied est avancé

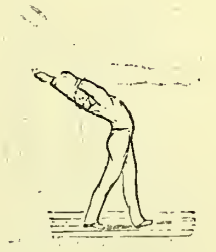


Fig. 95. — Les bras étendus verticalement, un pas en avant, rotation du tronc au-dessus de la jambe avancée. On fait ensuite une flexion du tronc en arrière.



Fig. 96. — Les mains sur la nuque, faire une rotation du tronc, puis une flexion du tronc du même côté.



Fig, 97. — Fente oblique en avant, les bras étendus verticalement, le tronc tourné au-dessus de la jambe. On peut, dans cette position, faire des flexions et extensions des bras.



Fig. 98. — Un bra étendu verticalement porter le pied oppos obliquement en avant . mouvement à faire . changer la directio des bras avec flexions



Fig. 99. — Même position de la jambe ; un bras au-dessus de la tête ; le pied du même côté, porté obliquement en avant; puis, en changeant de côté, même mouvement que précédemment.

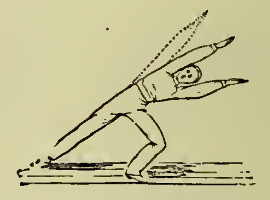


Fig. 100. — Les bras étendus verticalement, un pas oblique en s'effaçant ; mouvements à faire : rotation du corps puis flexion du côté où le pied est avancé.

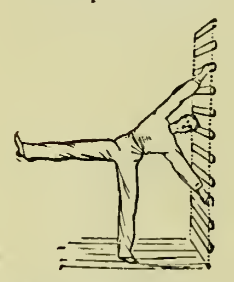


Fig. 101. — Debout, les mains fixées à l'espalier, élever une jambe.

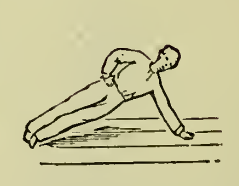


Fig. 102. — On s'appuie au plancher sur un pied et une main, l'autre main à la hanche ou au-dessus de la tête, comme à la fig. 103. Mouvement à faire : les pieds étant l'un près de l'autre, élever une jambe.

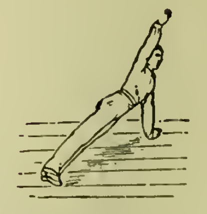


Fig. 103. — (Voir la légende précédente.)

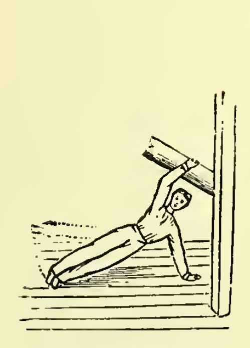


Fig. 104. — Même genre de position, une main par terre et l'autre fixée à un appui tel que bomme ou espalier. Elévation d'une jambe.

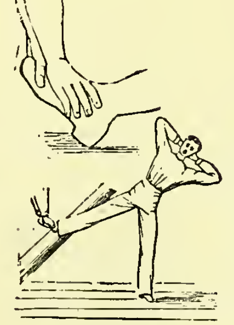


Fig. 105. — Debout sur une jambe, le pied de l'autre jambe arcbouté à l'espalier ou maintenu par un aide, faire une flexion latérale du corps.

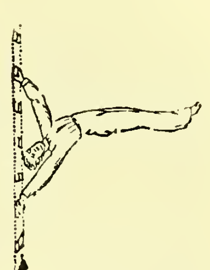


Fig. 106. — Se tenir aux espaliers par les deux mains, les jambes étendues en l'air horizontalement (c'est ce que l'on appelle parfois « faire le drapeau »).

VIII

GROUPE DE SAUTS

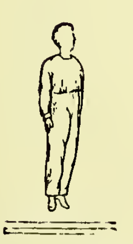


Fig. 107. — Troisième mouvement du saut sur place (1).



Fig. 108 — Sauter en longueur en avant.

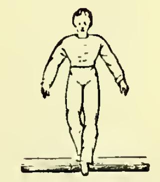


Fig. 109. — Avant le saut en profondeur exécuté un pied en avant.

---

(1) Les deux premiers mouvements consistent en ceci :
1° Elévation sur la pointe des pieds ;
2° Fléchir légèrement les genoux. Dans le troisième mouvement, on fait une forte extension des jambes en projetant le corps en l'air.
Pour adoucir le choc, on retombe sur la pointe des pieds en fléchissant les genoux avec une légère résistance des jambes.

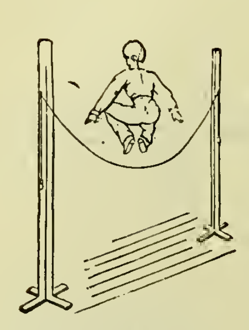


Fig. 110. — Saut en hauteur (sans tremplin).



Fig. 111. — Fin de ce saut.

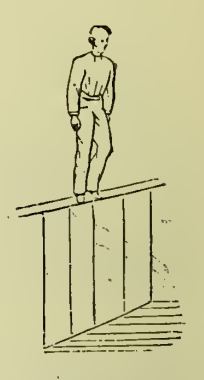


Fig. 112. — Avant le saut en profondeur exécuté les pieds joints.



Fig. 113. — Monter aux espaliers pour sauter en arrière en se retournant.



Fig. 114. — Préparation au mouvement suivant par une flexion des jambes.



Fig. 115. — On saute sur la bomme et l'on s'y tient, les bras étendus, le corps en arc. (1).

---

(1) La descente se fait au moyen d'une contraction des muscles dorsaux en ployant le corps, en avançant les jambes et en les reculant brusquement ; on jette le corps en arrière, et l'on donne en même temps une poussée avec les bras

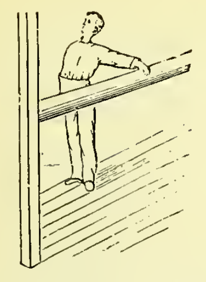


Fig. 116 A. — Les figures 116 A et 116 B montrent la fixation de la main à la bomme. On fait un appel en face de la bomme pour sauter et prendre la position de la fig. 115.

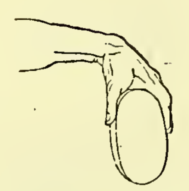


Fig. 116 B. — (Voir la légende précédente).

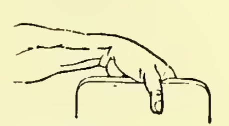


Fig. 116 C. — Fixation de la main sur un arçon.

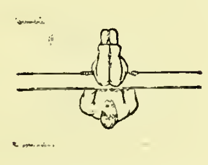


Fig. 117. — Ayant pris la même position qu'à la fig. 115, on raccourcit le corps comme le montre le dessin pour faire la culbute par-dessus la bomme.

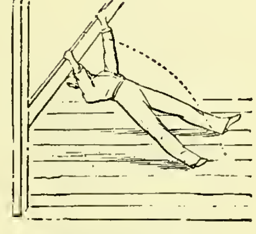


Fig. 118. — Suite du mouvement précédent; en descendant de la bomme, on écarte les jambes, comme le montre le dessin ci-dessus.

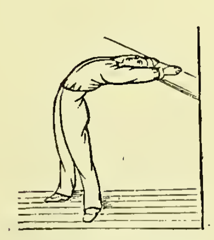


Fig. 119. — Suite des mouvements indiqués aux fig. 117 et 118; on se relève par la force des bras et des muscles dorsaux, le corps en arc.

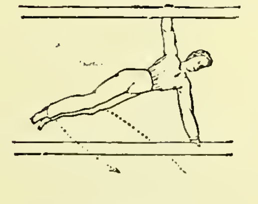


Fig. 120. — Saut entre deux poutres parallèles. (Après le saut on fait face au côté opposé à celui que l'on avait devant soi avant le saut).

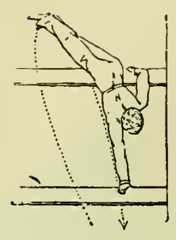


Fig. 121. — Saut par-dessus la bomme supérieure. La descente se fait de la bomme supérieure à l'autre comme l'indique la fig. 117, et de la bomme inférieure à terre en faisant la culbute en arrière (1).

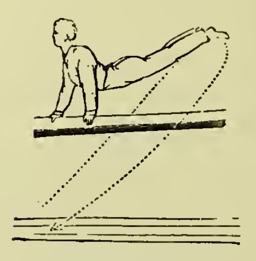


Fig. 122. — Saut par-dessus la bomme sans tourner le corps.

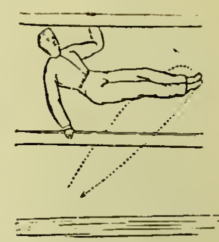


Fig. 123. — Saut entre deux bommes. Après le saut, on fait face au côté opposé à celui que l'on avait devant soi avant le saut.

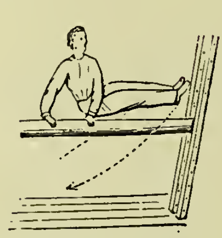


Fig. 124. — On tourne le corps pendant le saut.

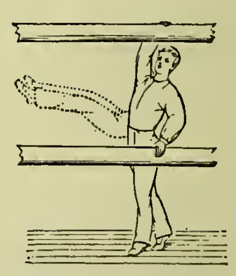


Fig. 125. — Même saut qu'à la fig. 123, mais sans tourner le corps.

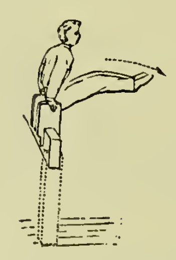


Fig. 126. — Saut entre deux appuis verticaux placés sur la bomme ou sur le cheval.



Fig. 127. — Equilibre sur les mains avant de tomber de l'autre côté sur les pieds.

---

(1) On peut aussi sauter directement en bas.

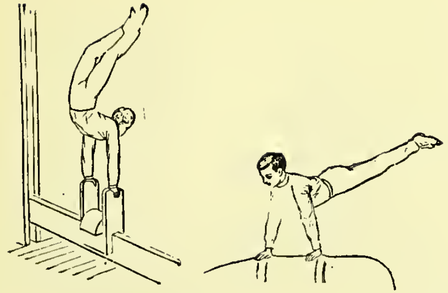
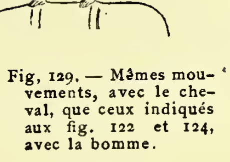


Fig. 128. — Même genre de mouvement.



Fig, 129. — Mêmes mouvements, avec le cheval, que ceux indiqués aux fig. 122 et 124, avec la bomme.

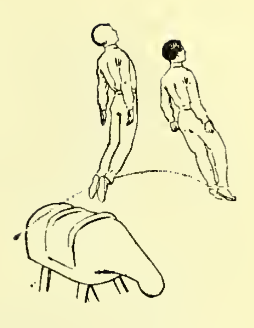


Fig. 130. — Saut par dessus le cheval placé en travers, saut exécuté en gardant les jambes réunies, après avoir pris un appui sur le cheval avec les mains. C'est ce que l'on appelle sauter « en échappant ».



Fig. 131. — Même mouvement que le précédent, mais les jambes écartées au moment où l'on passe au-dessus du cheval. C'est ce que l'on appelle sauter « en écartant ».

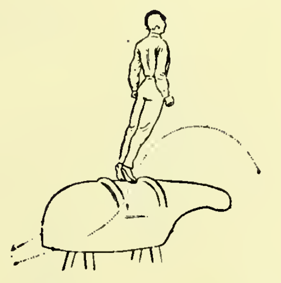


Fig. 132. — Le cheval étant placé en long, il y a différents sauts progressifs à faire. On peut sauter en se plaçant assis (en serrant alors les jambes pour atténuer le choc), ou, comme ci-dessus, on peut sauter debout sur le cheval.

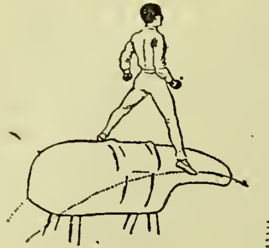


Fig. 133. — Ou bien l'on peut sauter par dessus le cheval, comme dans la fig. ci-dessus (1).



Fig. 134. — Saut avec la perche.

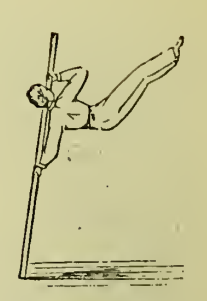


Fig. 135. — Saut avec la perche (suite).

IX

MOUVEMENTS RESPIRATOIRES

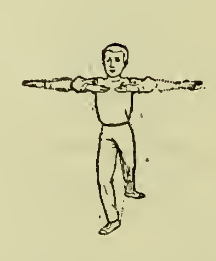


Fig. 136. — Fente en avant, mouvement des bras, les avant-bras devant la poitrine et extension latérale des bras.

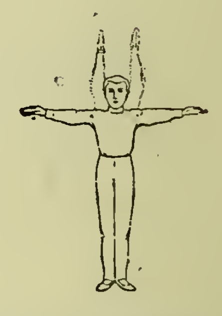


Fig. 137. — Extension des bras latéralement, les mains tournées les paumes en dessus, élévation des bras verticalement et élévation sur la pointe des pieds.

(1) Pour exécuter ces différents sauts, on fait un appel avec les deux pieds et l'on prend un appui avec les deux mains sur le cheval.

C. — Mouvements d'application

Les mouvements d'application sont ceux qui peuvent trouver leur emploi en différents métiers, notamment dans le métier militaire et dans certains sports.

Par exemple, les mouvements représentés dans les figures ci-dessous, diverses façons de marcher ou même de ramper, de franchir des obstacles avec ou sans armes, sont utilisés dans l'armée.

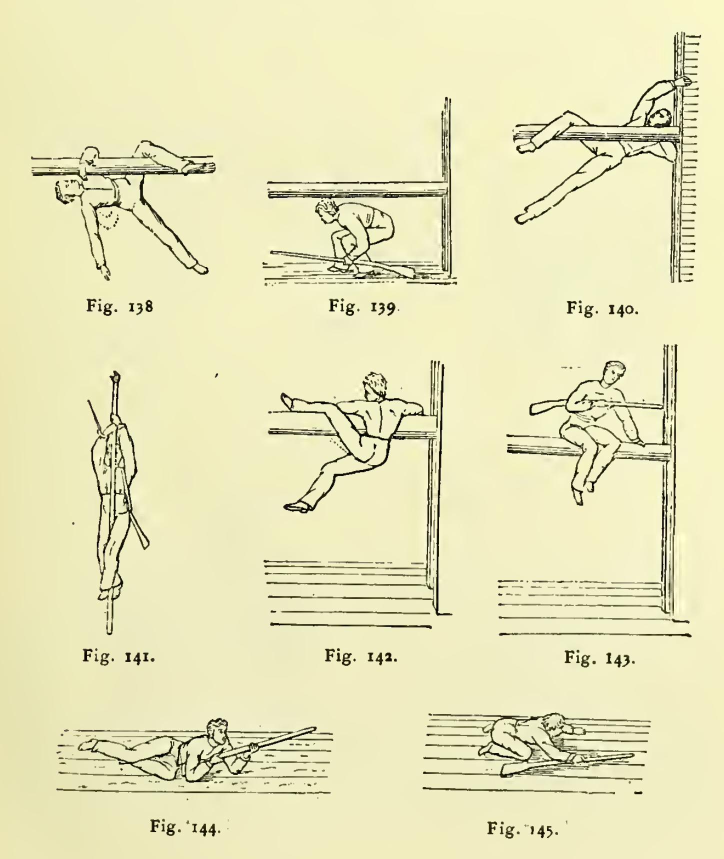


Fig. 138 Fig. 139 Fig. 140.

Fig. 141. Fig. 142. Fig. 143.

Fig. 144. Fig. 145.

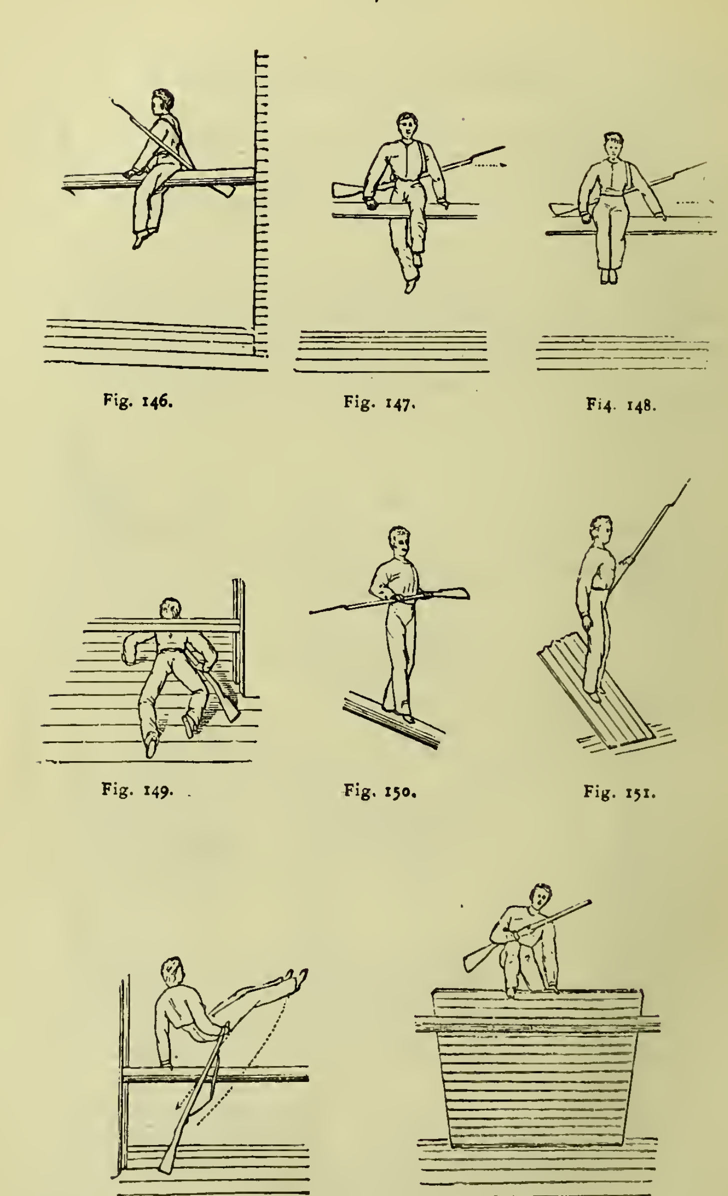


Fig. 146.

Fig. 147.

Fi4. 148.

Fig. 149.

Fig. 150.

Fig. 151.

Fig. 152.

Fig. 153.

OBSERVATIONS GÉNÉRALES

Dans les préfaces de ce livre, les résultats de la méthode suédoise et son efficacité si grande ont été trop bien expliqués pour que nous ayons à revenir sur plusieurs idées générales désormais très présentes à l'esprit du lecteur.

On a vu quelles différences profondes séparent la gymnastique suédoise de la gymnastique ordinaire et quels sont les principes si rationnels sur lesquels la première est fondée.

On connaît déjà les principales causes pour lesquelles la méthode suédoise forme un excellent mode de culture physique, arrivant à combattre toutes les tares trop fréquentes qui débilitent l'espèce humaine et qui diminuent à tout âge la vigueur et la santé normales.

Tout le monde, en Suède, cultive cette méthode : enfants, jeunes gens, jeunes filles, hommes, femmes et même des personnes très âgées.

Avec la santé et la force, s'acquièrent ou se conservent ainsi l'équilibre moral et physique, l'énergie, la joie de vivre.

La méthode s'adresse à tous : non seulement aux gens bien constitués et vigoureux de nature, mais aussi aux enfants, aux faibles et aux débilités de tous pays.

C'est un des mérites de la méthode de ne pas viser à être uniquement nationale, mais de tendre avec succès à rendre de réels services à l'humanité entière.

Le succès définitif de la méthode en tous pays ne fait pas de doute ; elle s'implante partout, lentement, mais sûrement, selon la formule.

Ce nouveau mode de culture physique est sensiblement supérieur, — on peut le dire statistiques et résultats précis en main — à n'importe quel autre.

Tous les étrangers venus en Suède pour y faire des études ont constaté que les jeunes gens qui avaient suivi la méthode Ling pendant leur croissance, étaient physiquement supérieurs à ceux des autres pays qui vivent cependant dans les mêmes conditions, ou, qui plus est, dans des conditions plus favorables, par suite du climat.

Les statistiques établies en ces dernières années affirment très clairement cette supériorité.

Pour les dresser, on a tenu compte de l'élargissement de la cage thoracique, — de la capacité pulmonaire, — de la stature plus élevée, — de l'élargissement des épaules, — du redressement de la colonne vertébrale,— de la tenue correcte,— de la démarche élastique et vigoureuse.

Tout cela témoigne de la force, de la santé et du développement symétrique, harmonieux de toutes les parties du corps, qui est le but essentiel de la gymnastique.

Notre plus grand désir serait de voir la méthode répandue dans tous les pays et propagée par des personnes instruites, plus capables d'en comprendre les bienfaits.

Les parents peuvent donner eux-mêmes l'exemple à leurs enfants et leur enseigner un certain nombre de mouvements utiles. Nous reviendrons sur ce sujet.

En France, du reste, on a commencé, — en s'y

prenant un peu tard, 70 ans après la mort de Ling — à introduire dans les Ecoles un certain nombre de mouvements de la gymnastique suédoise. Mais, comme nous l'expliquerons plus loin, quelques mouvements isolés ne suffisent pas pour une méthode rationnelle.

Jusqu'ici, certes, on s'est bien préoccupé en France d'éducation physique et de sports constituant à tout âge des exercices plus ou moins utiles. Nous ne songeons pas à méconnaître les efforts faits dans ce sens.

Mais il y encore beaucoup trop de personnes ne faisant ni gymnastique ni sport, sauf un peu de marche, ce qui est très insuffisant.

D'autre part, la pratique de la gymnastique ordinaire donne lieu à de notables critiques, au point de vue de la culture rationnelle du corps.

Et de même, différents sports sont pratiqués d'une façon peu hygiénique, nuisible même parfois.

Quelques remarques sur ces divers points :

Le mode de culture physique ou plutôt l'absence de culture physique d'un trop grand nombre de personnes consiste encore, disons-nous, à faire simplement un peu de marche.

La marche, même lorsqu'on en fait beaucoup, est insuffisante, car il y a beaucoup de muscles importants qu'elle n'exerce pas ou trop peu.

Si l'on s'abstient en grande partie même de cet exercice, si l'on mène une vie trop sédentaire, qu'arrive-t-il? L'immobilisation amène une mauvaise circulation du sang, une atrophie des muscles, et plusieurs maladies sont à redouter.

La digestion devient lourde, difficile. Des maladies nerveuses et même des affections pulmonaires,

qu'aurait prévenues une gymnastique rationnelle, sont à craindre.

Du reste, il est bien connu que le manque d'exercice a de graves conséquences sur les principales fonctions du corps humain.

En ce qui concerne les effets insuffisants ou même défectueux de la gymnastique ordinaire, l'avant-propos de M. Hugues Le Roux a déjà donné des explications très probantes.

Passons aux sports.

Les sports constituent parfois des exercices violents, trop violents, et amenant au surmenage, notamment lorsqu'on y mêle des questions d'amour-propre, de vanité : le désir de « briller » dans des concours ou en d'autres épreuves incite souvent à se « surentraîner », à dépasser ses forces.

Mais même bien pratiqués, sans ces excès, les meilleurs sports ont encore un côté insuffisant, car ils n'exercent pas d'une façon méthodique, rationnelle, tous les muscles.

Certains sports sont loin de combattre et même favoriseraient plutôt de graves défauts physiques, tels que la poitrine enfoncée, la tête et les épaules penchant en avant. Ce défaut trop fréquent, tient d'ailleurs à plusieurs causes : en premier lieu à la mauvaise habitude de ne pas se tenir droit dans la jeunesse, puis à la faiblesse de la musculature qui amène facilement une déviation de la colonne vertébrale ou d'autres difformités ; cela peut provenir aussi d'une cause professionnelle, ou même d'une gymnastique, d'un exercice ou d'un sport qui, pendant la croissance, ne développe pas symétriquement le corps. Si une partie du corps est trop travaillée, elle se développe au détriment des autres. On devrait avoir

soin, pour cette raison, de ne pas faire de l'escrime d'une main, d'un côté seulement.

Ce que nous disons des sports s'applique aussi aux exercices corporels que l'on peut avoir à faire par suite de telle ou telle profession.

En somme, il faut cultiver la gymnastique rationnelle en même temps que l'on pratique un sport ou un exercice ayant l'inconvénient indiqué.

Elle forme alors contre-poids. Continuer à en faire, c'est le seul moyen de bien surveiller les parties faibles du corps et de remédier à ses défectuosités.

Et, d'autre part, elle assouplit le corps pour divers sports; *elle facilite la pratique des sports, loin de leur nuire.*

Ajoutons que la méthode suédoise peut mieux que d'autres méthodes s'enseigner à un grand nombre d'élèves à la fois, et qu'on évite ainsi de négliger les uns pour les autres, comme cela se voit trop souvent dans les séances de gymnastique ordinaire.

Ceux des mouvements de la méthode qui se font sans appareils (1), apparaissent d'abord semblables aux mouvements d'assouplissement des autres gymnastiques, mais la différence est énorme entre ces deux types d'exercice.

Rappelons que, par exemple, un peu plus d'extension des membres, d'élévation des bras au-dessus ou en arrière de la tête, change tout à fait la qualité de l'effort et ses résultats.

Les appareils — il y a des appareils spéciaux à la méthode suédoise — ne sont employés que pour

(1) Ces mouvements forment ce que l'on appelle la gymnastique de plancher.

faciliter et corriger l'exécution du mouvement, pour augmenter le travail musculaire dans la mesure voulue, et pour rendre la gymnastique plus variée, plus récréative.

L'homme reste l'objectif et non pas l'appareil, comme il semblerait dans d'autres méthodes.

En ce qui concerne les jeux, disons dès maintenant que la méthode ne méconnaît certes pas leurs mérites ni leur influence sur le développement corporel ; mais elle leur assigne principalement le rôle de compléter une gymnastique rationnelle sans avoir la prétention de la remplacer.

*
* *

Quelques exemples pour montrer comment la méthode suédoise est plus rationnelle que la gymnastique ordinaire et que divers sports ou exercices.

Vous pouvez, avec une gymnastique violente, développer certains muscles à un degré exceptionnel ; mais la force que vous gagnez par ce travail est seulement apparente et non réelle, car elle n'a pas été acquise d'une façon progressive et concordant symétriquement avec le développement des autres muscles.

Pour développer la poitrine, c'est une erreur de croire qu'il faut faire travailler les muscles pectoraux, qui donnent évidemment une belle culture extérieure apparente, mais ne développent pas la cage thoracique elle-même; celle-ci est au contraire enfoncée par l'avancement des épaules. Par le travail rationnel des différents muscles dorsaux, comme dans la méthode suédoise, on obtient un tout autre résultat : les épaules se reculent, la co-

lonne vertébrale se redresse, les côtes se relèvent ainsi que la tête.

Dans un autre ordre d'idées, autre illusion : celle de croire qu'avec un instrument orthopédique (sous forme de corset ou de bretelles spéciales) on peut obtenir un redressement permanent.

Les épaules fixées par ces bretelles resteront en place aussi longtemps que les bretelles les maintiendront ; mais par cette immobilisation les muscles qui devraient reculer les épaules s'affaiblissent ; par conséquent lorsqu'on retire les bretelles, le résultat est contraire à celui qu'on recherchait.

Au contraire, si l'on fait faire aux muscles reculant les épaules un travail rationnel, ils se fortifient et l'on obtient un véritable résultat, un succès durable.

*
* *

Comme on l'a dit, la méthode suédoise ne perd jamais de vue que dans chaque séance elle doit s'adresser indistinctement à toutes les parties de l'organisme suivant leur importance physiologique.

La respiration, la circulation et la digestion sont surveillées, sont facilitées et améliorées. On évite ainsi beaucoup de maladies et l'on garde une bonne santé.

On vise avec soin dans la gymnastique suédoise à rendre la cage thoracique aussi grande et mobile que possible ; on fait différents exercices augmentant le travail des poumons qui restent libres dans cette cage thoracique agrandie et qui s'y développent davantage. Des mouvements respiratoires y

contribuent (1). On prévient les maladies pulmonaires, car les poumons sont fortifiés. Ils font circuler le sang et facilitent le travail du cœur.

La méthode exerce le système nerveux, surtout pendant les mouvements d'équilibre dans lesquels tant de muscles travaillent, et l'on sait que l'on ne peut pas exécuter un mouvement sans faire fonctionner les nerfs qui commandent aux muscles.

Contre la fatigue, après un travail corporel ou intellectuel, un peu de gymnastique suffit à vous délasser, à vous reposer rapidement.

Il semble d'abord surprenant que l'on se repose d'une fatigue par des mouvements, par des exercices parfois très vifs. Mais le fait est facile à comprendre, depuis que l'on a analysé les causes de la fatigue. Elle résulte d'un amas de produits usés dans la partie du corps qui a travaillé, dans un muscle ou dans le cerveau. Une gymnastique rationnelle les fait disparaître, en rétablissant la circulation normale du sang et en décongestionnant les parties pléthoriques. Puis l'exercice qu'elle fait prendre n'a pas l'inconvénient de faire dépenser trop d'influx nerveux, trop d'énergie cérébrale, à la différence de certains autres exercices, de certains sports, surtout lorsqu'ils sont pratiqués sans modération.

Si c'est le cerveau qui a trop travaillé, on réagit vite par des exercices divers en commençant par

---

(1) Voici entre autres un effet très pratique et très simple à constater de ces mouvements : après une course, une danse ou un effort qui amène un battement de cœur, il suffit de faire quelques respirations profondes pour que l'essoufflement soit vite passé. Des mouvements décongestionnants, comme des mouvements de jambes, des élévations ou des marches sur la pointe des pieds, doivent accompagner ou précéder les mouvements respiratoires pour leur donner un plus grand effet.

des mouvements de jambes, et l'on obtient le bienfaisant résultat indiqué.

L'esprit reposé par une série d'exercices rationnels, on se trouve un autre homme, le corps ressent un bien-être général.

Tous ces avantages que fournit une gymnastique rationnelle soit pour garantir des maladies, soit pour reposer et donner l'équilibre physique et moral, tous ces avantages sont à la portée des faibles comme des vigoureux, il est bon de le répéter.

Ajoutons que pour certaines maladies, la méthode suédoise fournit des moyens de guérison qui remplacent avec succès bien des médicaments. C'est une partie spéciale de la méthode — une partie seulement. On confond parfois la gymnastique médicale suédoise avec la gymnastique pédagogique, tandis que l'une s'adresse aux malades, l'autre aux personnes bien portantes.

*
* *

Nous avons tâché de montrer pourquoi, en résumé, la méthode suédoise forme un incomparable système d'éducation physique de la jeunesse, puis fournit à tout âge de très précieux éléments de santé.

Voyons comment Ling, créateur de la méthode, sut transformer en grande partie ce que l'on avait fait avant lui pour la gymnastique.

Résumons, très brièvement, l'historique de la gymnastique depuis l'antiquité.

HISTOIRE RÉSUMÉE DE LA GYMNASTIQUE

Chez divers peuples anciens, on signale, à une époque très reculée, des exercices tendant à améliorer la tenue du corps et le fonctionnement de la respiration.

La Grèce d'autrefois, qui eut le culte de la beauté, mit en honneur la gymnastique ; mais le mot était pris alors dans un sens moins spécial qu'aujourd'hui.

Il s'agissait plutôt d'un système général de culture physique, comprenant des exercices tels que la lutte, la course, le maniement des armes, l'équitation, la danse, etc.

Le massage n'était pas négligé.

La gymnastique se rattachait d'ailleurs à la médecine.

Mais dans les « palestres » de la Grèce, peu à peu l'athlétisme domina ; il ne favorisait que le développement de certains hommes déjà bien constitués ; il convenait surtout à une minorité d'hommes se préparant spécialement aux exploits, aux tours de force exceptionnels des jeux publics, et de là résulta l'abandon de la méthode première prônée par les éducateurs hellènes qui avaient en vue le plus grand bien de la nation entière.

A Rome, on ne cultiva jamais la gymnastique avec autant de ferveur qu'en Grèce.

Au moyen âge les principales nations européennes s'occupèrent d'exercices spéciaux tels que l'escrime, l'équitation, la danse, plutôt que de gymnastique proprement dite. Ces exercices étaient jugés indispensables pour l'éducation de la classe élevée. Une sorte de gymnastique se pratiqua aussi sous forme de jeux, variant suivant les pays, suivant les classes de la société, et déjà des exercices spéciaux étaient ordonnés pour certaines maladies au XVIIe siècle.

Avant même la fin du XVIe siècle, avait paru à Venise l'ouvrage du médecin Mercuriali : *De arte Gymnasticâ*, livre où il cherchait à faire comprendre la gymnastique dans la thérapeutique.

En France, au XVIIIe siècle, on se préocupa de la gymnastique, soit à ce point de vue médical, soit au point de vue de l'éducation.

Citons notamment l'ouvrage du médecin Tissot.

L'allemand Guthsmuth et plusieurs autres savants eurent l'idée de cultiver la gymnastique comme moyen d'éducation.

Au commencement du XIXe siècle, les suisses Pestalozzi et Clias, l'allemand Jahn, travaillèrent dans le même esprit.

Jahn, ardent patriote, s'occupa spécialement des applications militaires de la gymnastique, et s'efforca, lui et ses disciples, de former des soldats pour la Prusse, qui se préparait aux guerres de 1813 et des années suivantes.

Ling (né en 1776, mort en 1839) et ses disciples eurent, les premiers, l'idée de classer méthodiquement les mouvements de gymnastique d'après leurs effets et d'après les besoins du corps.

Ling était un ancien officier que des blessures avaient rendu presque impotent, et qui fut amené

pour lui-même à chercher en des mouvements méthodiques, en des exercices rationnels, progressifs, un remède efficace et une entière guérison.

Il en fit profiter son pays.

A l'époque où Ling commença à enseigner sa méthode, la race scandinave souffrait de deux grands maux : l'alcoolisme et la tuberculose.

En même temps que des sociétés se formaient pour lutter énergiquement et avec succès contre l'alcoolisme, la méthode de Ling vint fortifier, redresser la race, la rendre moins susceptible, enlever à la tuberculose beaucoup de victimes qui lui semblaient désignées.

On a pu dire que la gymnastique suédoise avait « recréé » une race.

Vers la même époque, un grand mouvement se dessinait en France en faveur de la gymnastique — comprise d'une autre façon.

Le promoteur de ce mouvement était le colonel Amoros, Espagnol d'origine, mais qui s'était rallié à la cause française en Espagne, pendant les guerres de Napoléon Ier.

Après avoir fondé, à Madrid, un institut dit « Pestalozzien », il vint à Paris soutenir avec éloquence la cause de la gymnastique.

Il obtint l'appui du gouvernement de la Restauration, et fonda, à Grenelle, un vaste établissement où s'organisa la première école normale militaire de gymnastique.

Depuis, comme on sait, cette école a été installée à Joinville-le-Pont.

La méthode Amoros débutait par des exercices élémentaires sans appareils, exercices d'assouplissement qui devaient être accompagnés de chants. Les chants étaient destinés à la fois à bien

marquer le rhythme des mouvements, à développer la voix et le jeu des muscles pectoraux.

Au programme des séances figuraient des marches, des courses, des sauts, des exercices d'équilibre sur des poutres, le maniement des haltères, les exercices au trapèze, la lutte, l'escalade d'un mur, l'ascension à l'aide d'une échelle de corde, ou d'une corde à nœuds, la voltige sur le cheval de bois, la suspension par les mains et par les jambes, etc.

La natation, l'escrime, l'équitation, la danse, le jeu de paume, etc., complétaient la méthode Amoros.

Un autre professeur bien connu, Clias, qui fut en compétition avec Amoros, s'occupa spécialement de l'éducation physique de l'enfance, et obtint de la ville de Paris l'introduction des exercices du corps dans les écoles primaires. Mais ce n'est que beaucoup plus tard, en 1872, que la gymnastique fut vraiment organisée dans les écoles de la ville de Paris.

On sait d'ailleurs que, dans toute la France, les événements de 1870 ont amené une réaction en faveur des exercices physiques, envisagés comme moyens de fortifier la race et de préparer au pays un plus grand nombre de soldats vigoureux.

Un grand nombre de sociétés de gymnastique se fondèrent peu après la guerre, à l'exemple de ce qui s'était fait en Allemagne.

Même avant cette époque, l'œuvre du colonel Amoros, qui eut à lutter contre diverses vicissitudes, avait été continuée soit par des officiers, soit par des professeurs civils.

L'établissement du colonel Amoros avait été supprimé en 1837.

Mais ce fut un ancien élève d'Amoros, le commandant d'Argy, qui fut le premier directeur de l'Ecole normale militaire de gymnastique et d'escrime de Joinville-le-Pont.

Parmi les professeurs civils et les écrivains spéciaux, se signalèrent MM. Laisné, Triat, Eugène Paz, etc.

Rendons justice à leurs vaillants efforts, tout en préconisant la méthode sensiblement différente créée par Ling.

Cette méthode a été enseignée après lui à l'Institut de Stockholm, par Gabriel Branting, par Hjalmar Ling, fils de l'inventeur, par Nybleus et actuellement par M. Torngren.

D'autres maîtres éminents, parmi lesquels M. le commandant Norlander, ont contribué à répandre la méthode en Suède et en divers pays.

Nous devons personnellement remercier M. le commandant Norlander, qui a bien voulu mettre à notre disposition un grand nombre de clichés de son livre.

Nous devons également lui exprimer notre gratitude pour ses excellents conseils, utilisés en plusieurs parties de cet ouvrage.

Principales divisions de la Gymnastique suédoise.

Parmi les mouvements déjà employés, avant la création de la méthode suédoise, certains furent améliorés et fondus avec un grand nombre de mouvements nouveaux qui furent alors divisés par groupes et familles ayant des effets différents.

Cette multiplicité de mouvements s'appliquant aux besoins les plus divers a donné lieu à une division de la gymnastique en quatre parties :

1° *Gymnastique pédagogique* ou *éducatrice*, — exerçant, entraînant chacun de manière à pouvoir plier plus facilement son corps à tous ses besoins.

Cette partie de la gymnastique intéresse surtout les personnes bien portantes des deux sexes et de toutes les classes. Elle a pour but de maintenir une bonne santé et de développer la force d'une façon normale. Elle conserve chez les adultes les effets déjà obtenus et augmente graduellement leurs forces ; chez les vieillards, elle équilibre la force et la santé.

En résumé, le but principal de la gymnastique pédagogique est de prévenir toute maladie et de bien développer le corps.

2° *Gymnastique militaire*, — ayant pour base la gymnastique pédagogique à laquelle viennent s'ajouter des exercices tels que le tir, l'escrime et divers mouvements d'application.

Par cette gymnastique l'homme cherche, en s'aidant d'une arme ou en utilisant habilement sa propre force, à placer un adversaire en état d'infériorité et à le dominer.

3° *Gymnastique médicale et orthopédique*, complétée au besoin par le *massage;* cette gymnastique a pour but de guérir certaines maladies et de faire disparaître certaines difformités au moyen de mouvements faits seuls ou avec le concours d'une autre personne. Elle a également pour base la gymnastique pédagogique.

4° *Gymnastique esthétique.* — La gymnastique rationnelle, développant toutes les parties du corps, d'une façon progressive et symétrique, se trouve par cela même être essentiellement une gymnastique esthétique, par laquelle on obtient la régularité des formes.

Elle se complète, au point de vue esthétique, par des exercices de grâce tels que la danse et les leçons de maintien.

Nota. — Nous n'insisterons pas davantage, dans ce livre, sur la gymnastique esthétique.

D'autre part, nous parlerons très brièvement de la gymnastique militaire.

PREMIÈRE PARTIE

Gymnastique pédagogique.

Son but principal, avons-nous dit, est de créer et de conserver la santé en prévenant les maladies.

La force, la souplesse, et même la conformation du corps sont développées harmonieusement selon les dispositions de chacun et dans les limites de ses moyens.

Les facultés correctives de la gymnastique pédagogique, pour les défauts du corps, sont très grandes (1).

On a remarqué, surtout chez les enfants, que ceux qui la pratiquent régulièrement ne sont jamais atteints de difformités, de déviations, etc.

Au contraire, ceux qui n'en ont jamais fait sont très sujets à ces accidents.

*
* *

Pour diviser, classer les mouvements, on a noté leurs effets sur l'organisme.

A propos de ces effets, insistons sur ce point que la gymnastique doit bien se conformer aux lois de la nature.

Ling disait : « Chaque mouvement est en rapport avec la nature ; ceux qui dépassent la moyenne deviennent inutiles et même dangereux. »

---

(1) Elles sont complétées, au besoin, par la gymnastique médicale et orthopédique, dont nous parlons plus loin et qui est d'ailleurs basée sur la gymnastique pédagogique.

Ce qui est la base et le but dans le choix des mouvements, c'est d'arriver à trouver le développement harmonieux du corps avec la santé.

Nous voilà donc loin de la théorie de Pestalozzi, d'après laquelle « tous les mouvements que le corps peut faire sont bons »; cette idée est fausse, car ce qui est possible peut être souvent défectueux, peu esthétique et même dangereux.

Par exemple le genre de gymnastique exécuté par les clowns, les acrobates, les athlètes, les « hommes-serpents », contient beaucoup de mouvements prêtant à cette critique. Leurs exhibitions peuvent nous étonner, mais souvent devraient nous inspirer surtout de la commisération pour un genre d'exercice excessif, parfois des plus dangereux et produisant de fâcheux effets.

En de nombreuses écoles, on pratique les mouvements aux barres parallèles, à la barre fixe, aux anneaux, mouvements dont la plupart sont inutiles, trop violents et nuisibles.

La méthode suédoise n'admet pas que tous les mouvements que le corps peut exécuter lui soient favorables ; elle tend au contraire à démontrer seuls les mouvements dont le but utile est bien défini, et qui, développant la santé du corps humain, sa force, selon les moyens de chacun et par des efforts gradués, augmentent encore sa résistance et sa souplesse. Et l'on peut rappeler qu'ils créent ainsi l'énergie, le sang-froid et le courage. Tout au moins, ils augmentent sensiblement ces facultés précieuses.

En somme, il faut un « choix de mouvements » et non pas admettre n'importe lesquels.

Ling rappelait familièrement à ce sujet « que l'on ne peut pas manger tout ce que l'on peut avaler ».

Pour opérer cette sélection de mouvements, on rejette tous ceux qui sont jugés inutiles, trop violents, dangereux. On écarte aussi les mouvements non esthétiques, exception faite pour ceux qui sont estimés utiles.

En général, l'homme tend à s'exercer surtout à des mouvements où il peut briller; mais comprise ainsi, la gymnastique serait trop partielle et donnerait lieu à des excès d'entraînement d'une partie du corps.

L'amour-propre trop stimulé en pareil cas prend alors un rôle excessif : on se trouve en désaccord avec l'idée de développement raisonné, utile au physique et au moral, qui commande à la gymnastique pédagogique.

Comme exemple d'entraînement d'une partie du corps au détriment d'une autre, rappelons ce qui se fait trop souvent en escrime, sport souvent ordonné comme exercice corporel au lieu de la gymnastique. En escrime, on s'exerce trop uniquement d'un côté : il faudrait faire des armes des deux mains.

Il arrive aussi, en certains mouvements, que l'on exerce uniquement une jambe, comme dans le saut, ou un bras, dans les tractions.

Classification des mouvements dans la gymnastique pédagogique. — Progression de l'enseignement.

Dans la gymnastique pédagogique, il y a trois façons de classer les mouvements :

D'après leurs effets sur le développement rationnel des organes ;

D'après leurs effets correctifs ;

D'après leur degré de simplicité.

On tient compte du degré de simplicité des mouvements pour établir la progression de l'enseignement.

Il faut graduer les efforts en commençant par les mouvements simples et en augmentant la difficulté progressivement, de façon qu'il ne puisse pas y avoir d'excès.

Il est de première importance de ne pas demanner à un débutant un effort au delà de ses moyens, car alors on le décourage. Il faut que le professeur sache graduer les efforts de manière à permettre à tous de travailler selon leurs moyens physiques et à ne pas favoriser les plus forts.

Ce principe de graduation raisonnée dans l'enseignement est observé avec soin dans l'établissement des programmes journaliers.

Insistons sur ce point.

Pour établir un programme d'exercices, il est nécessaire de bien connaître la valeur des efforts demandés et des effets que l'on en peut retirer.

Il est également nécessaire de grouper les mouvements d'une façon rationnelle et progressive.

De l'élaboration d'un programme, du choix et

de la connaissance des efforts et de leurs effets, dépendra l'efficacité de la gymnastique suédoise. En conséquence, on peut pratiquer certains mouvements isolés de cette gymnastique sans pour cela suivre en aucune façon la méthode rationnelle.

Les programmes quotidiens peuvent être plus ou moins simples et faciles à exécuter, mais la ligne directrice, l'idée principale reste la même.

Les mouvements peuvent être classés, d'après leurs effets, par groupes ou familles. Chaque groupe comprend des séries allant des mouvements les plus faibles jusqu'aux plus forts.

Classer les mouvements d'après les appareils serait un système faux, car on pourrait trouver alors dans le même groupe des mouvements aux effets contradictoires.

Certains croient qu'il existe une différence essentielle entre les mouvements d'ensemble sans appareils (appelés aussi « gymnastique de plancher ») et les mouvements aux appareils ; c'est une erreur, car on peut faire dans les deux cas des mouvements appartenant au même groupe et différents seulement quant à la façon de les exécuter.

Pour obtenir un effet défini, il faut délimiter chaque mouvement : c'est ce qu'on appelle la localisation de l'effort.

Pour arriver au résulat voulu, il faut que les moyens employés n'amènent pas à s'écarter de certains principes fondamentaux pour la tenue du corps. (Voir, à ce sujet, ce qui concerne la « position réglementaire » pages 86 et 87.)

Et, s'agit-il de mouvements aux appareils, il faut que les appareils soient faits de manière à se prêter aux mouvements demandés, et non pas que ce soit le corps qui se prête à la disposition des appareils.

Principaux appareils et agrès de la méthode suédoise. — Installation des gymnases.

Dans l'installation des appareils, il faut s'arranger de façon à ce que l'on puisse les utiliser en même temps ou à peu près, et les déplacer facilement, afin de laisser la salle libre pour les mouvements d'ensemble.

Il ne faut pas d'appareils occasionnant des accidents. Même avec les appareils choisis, il faut veiller à ce que l'on n'essaye pas de mouvements difficiles avant d'être sûr de soi.

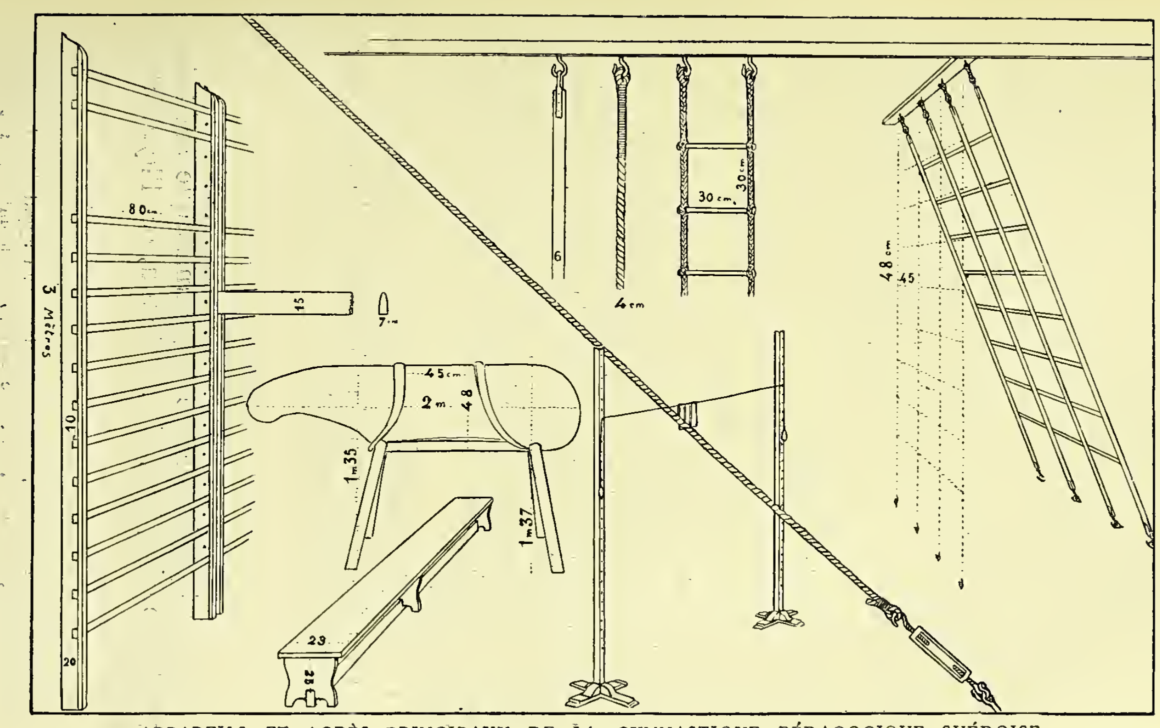
Une installation bien comprise doit permettre au professeur de suffire aux besoins de tous ses élèves et de leur faire exécuter à tous le programme de chaque séance en entier.

Les appareils indispensables sont les *bommes*, les *espaliers* et les *bancs*, avec lesquels les mouvements les plus importants peuvent être exécutés.

Ces appareils sont relativement peu coûteux. Si le budget le permet, on peut ajouter des échelles, des cordes, des chevaux spéciaux pour le saut, des « moutons », etc.

La réunion de tous ces appareils dans un gymnase fait réaliser un bénéfice de temps et de place très grand.

Les appareils suédois corrigent l'exécution des mouvements et obligent à faire l'effort désiré ; il en est différemment dans d'autres méthodes, et, par exemple, le tremplin aide le sauteur à franchir l'obstacle, alors qu'il serait plus rationnel de savoir sauter sans tremplin et de s'habituer également à retomber sur le sol et non pas sur un matelas.



APPAREILS ET AGRÈS PRINCIPAUX DE LA GYMNASTIQUE PÉDAGOGIQUE SUÉDOISE
Espaliers, Bomme, Cheval, Banc, Perche, Cordes (verticale et transversale), Eche'les, Cadre, etc.

La gymnastique suédoise peut se faire avec n'importe quel appareil tandis que les appareils suédois ne se prêtent à aucune autre gymnastique.

Il faut qu'au besoin le maître puisse suppléer au manque d'appareils avec des chaises, des bancs, des appuis vivants (1), etc.

Naturellement, lorsque l'on peut faire de la gymnastique en plein air, l'influence hygiénique de l'exercice se trouve augmentée.

Mais la température s'y oppose souvent, dans beaucoup de climats.

En tous cas, il faut aérer le gymnase le plus possible, avant chaque séance.

Il doit aussi être bien éclairé. Comme autres précautions hygiéniqnes, notons celles-ci :

Dans l'installation des gymnases suédois, on évite avec soin de mettre de la sciure, qui cause de la poussière. D'ailleurs, comme on ne fait pas les « tours de force » de la gymnastique ordinaire, on n'a pas à prendre les mêmes précautions contre les chutes.

Un simple plancher — non ciré — suffit.

Il ne faut pas trop de rideaux ni de tapis, qui emmagasinent la poussière.



L'effet hygiénique de la gymnastique suédoise peut être complété, bien entendu, par l'hydrothérapie.

---

(1) Un « appui vivant », — autrement dit un appui fourni par une autre personne, que ce soit un autre élève, ou le moniteur, ou le professeur même.

Mais il n'est guère facile d'avoir une installation d'hydrothérapie pour tous les élèves parfois très nombreux qui fréquentent un cours, surtout dans les écoles, dans les divers établissements d'instruction.

L'hydrothérapie est souvent le complément d'un exercice, d'un sport comme la gymnastique.

Revenons à celle-ci.

Analyse des mouvements.

Dans tout mouvement, il y a trois parties distinctes :

1° La position initiale ou de départ;

2° L'exécution du mouvement;

3° L'attitude finale.

L'effet d'un mouvement ne s'obtient que par l'observation absolue des principes dans les trois parties indiquées ci-dessus; de plus, il faut bien noter la graduation, la durée, la force et la rapidité voulues.

Il faut, avant de commencer un mouvement, vérifier si la position de départ est bien exacte et bien prise : c'est très important.

Si le temps normal, si la durée n'est pas observée, l'effet peut être nul ou même contraire à ce que l'on recherche.

De plus, on sait qu'un mouvement peut être nuisible s'il est exagéré. L'excès peut être produit par un effort trop marqué, par une durée trop grande comme par une rapidité démesurée. Certains mouvements doivent être faits lentement, d'autres vite. Par exemple, les flexions du tronc en avant, en arrière, de côté, ainsi que les mouvements respiratoires doivent être très lents, et l'extension des bras, au contraire, rapide.

Les erreurs produites dans cet ordre d'idées peuvent être nuisibles ou empêchent l'efficacité du mouvement.

Telles sont celles qui consistent à laisser tomber la tête, à s'écarter des principes de la position réglementaire, à retenir sa respiration, à mal placer

les pieds, et aussi à ne pas exécuter scrupuleusement et à fond les mouvements demandés.

Comme fautes, il ne faut pas considérer la faiblesse d'un élève, son peu de facilité à réussir un mouvement, mais seulement son manque d'application, d'énergie et d'attention.

On peut augmenter de différentes manières la difficulté d'un mouvement, soit en le répétant plusieurs fois, soit en y ajoutant, dans la même position, des mouvements plus forts, soit encore en gardant une position longtemps.

Organisation des cours nombreux. — Costumes de gymnastique. — Heures les plus favorables pour les exercices. — Fréquence des exercices.

Lorsqu'il y a une grande quantité d'élèves, on les sépare par sections suivant leurs forces. Ces sections sont confiées à des moniteurs qui reçoivent du maître les instructions nécessaires.

Les fonctions de moniteurs sont confiées aux élèves les plus forts, les plus entraînés ; cela constitue pour eux un véritable honneur.

La division en sections permet de faire travailler un grand nombre d'élèves à la fois, en même temps que cela donne au professeur la possibilité de tout surveiller par lui-même.

Sous la direction du maître, les élèves manœuvrant parfois par centaines et en exécutant des mouvements bien définis, s'habituent ainsi à la discipline, à l'ordre et à la précision dans les mouvements.

Voilà encore un point important à signaler dans les effets éducatifs de la méthode Ling.

***

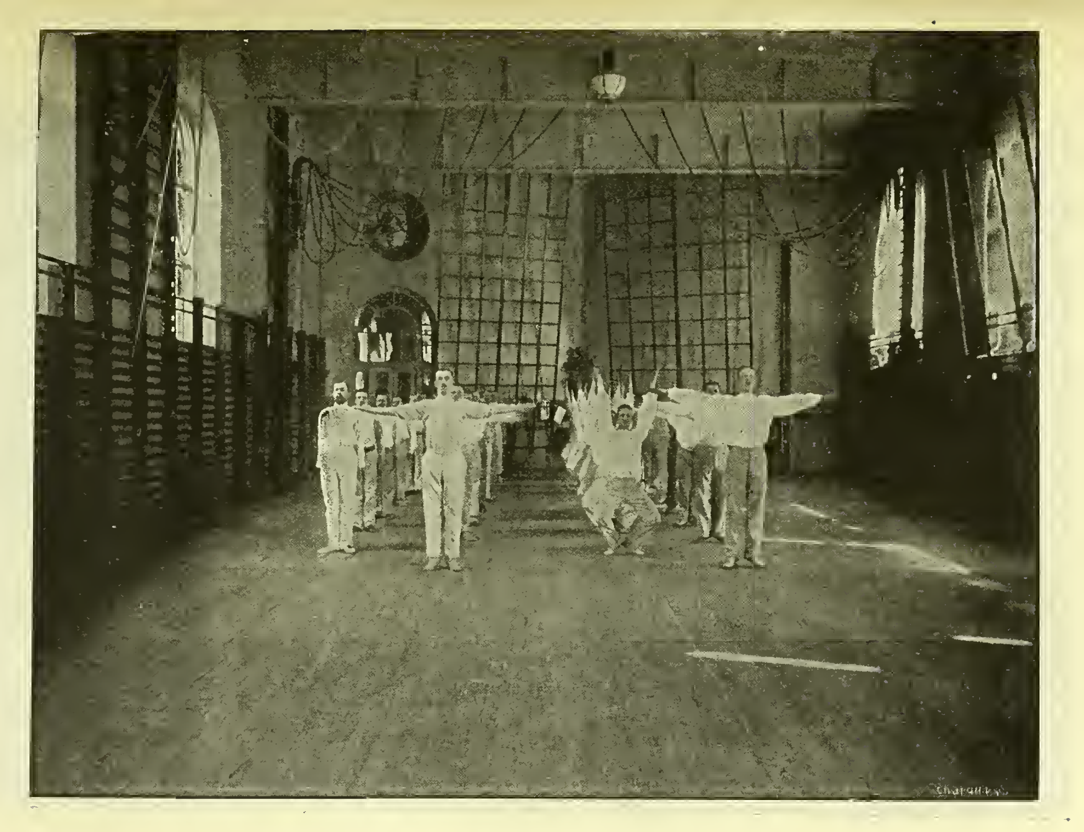
Par section, il faut autant que possible qu'il n'y ait pas plus de quinze ou vingt élèves.

Les élèves les plus forts sont placés en avant, pour que les autres puissent se guider sur eux.

Et de plus, un moniteur placé devant chaque groupe montre les mouvements.

Il rectifie les mouvements mal exécutés.

Tous les élèves doivent avoir un costume simple, hygiénique et souple, permettant bien tous les mouvements de gymnastique.



Un gymnase suédois : quelques mouvements sur le plancher.



Un gymnase suédois : quelques mouvements sur le plancher.

Il est préférable que tous soient habillés de même façon.

Un costume à recommander se compose d'un pantalon (soit un pantalon de coutil, soit un pantalon ordinaire), d'une chemise de flanelle et d'une ceinture ordinaire pour tenir simplement le pantalon. On peut même se passer de ceinture si le pantalon tient sans cette aide.

De préférence le costume doit être blanc. Comme il est alors très salissant, on est amené, ne fût-ce que par une sorte de pudeur, à le faire nettoyer plus fréquemment. Il est permis de dire, expériences faites, que si le costume n'est pas blanc, beaucoup sont tentés de le garder un peu trop longtemps.

***

L'heure la plus favorable pour l'exercice est avant les repas ; mais il ne faut pas non plus que ce soit à jeun.

Autrement dit, il est bon d'avoir goûté ou fait un petit déjeuner avant la leçon ; mais non un repas complet (sauf à plusieurs heures d'intervalle).

Il faudrait, autant que possible, que chacun travaillât une séance par jour : des exercices quotidiens d'une demi-heure vaudraient mieux que trois ou quatre séances d'une heure par semaine.

En Suède, une séance d'exercices par jour, d'après la méthode Ling, est obligatoire (1).

(1) Dans beaucoup d'établissements suédois, un médecin surveille les résultats des séances de gymnastique ; il prend les mesures des enfants au commencement et à la fin de chaque trimestre ; il recherche si quelques-uns d'entre eux n'auraient pas un commencement de déviation nécessitant l'emploi de la gymnastique médicale et orthopédique. En pareil cas, mieux vaut s'y prendre dès le début pour le traitement.



Divers mouvements, les uns avec l'aide des espaliers, d'autres avec l'aide de la bomme, etc.



Un cours de jeunes filles, dans un gymnase, en Suède.

Qualités requises chez les professeurs

Quelques remarques maintenant sur diverses qualités nécessaires chez le professeur pour que la leçon de gymnastique produise tous ses effets.

Il ne suffit pas que le professeur connaisse parfaitement ce qu'il a à enseigner (1), il faut qu'il mette tout son zèle à la leçon ; qu'il ait un entrain se communiquant à ses élèves, et qu'il leur inspire de la sympathie tout en dirigeant la séance avec fermeté.

Les commandements doivent être nets, énergiques.

Le professeur doit s'assurer que tous les élèves prennent bien la position de départ avant toute chose et ne commencent pas trop vite les mouvements.

Il doit surveiller avec soin la bonne exécution des mouvements, rectifier ceux qui sont faits d'une façon défectueuse, mais sans que cela puisse retenir trop longtemps dans une position fatigante les élèves qui ont bien fait le mouvement.

Il ne doit pas faire faire aux enfants trop de mouvements de suite.

Des repos fréquents, mais pas trop longs, sont nécessaires.

Le professeur doit les commander bien à propos, après avoir examiné quelques secondes s'il avait ses élèves bien en main.

Si par hasard il se trompe, il doit éviter de le laisser voir.

---

(1) Sans avoir besoin de consulter un livre ou des notes pendant les repos, sauf exception.

L'exécution faite par le maître lui-même de chaque mouvement ou d'un certain nombre de mouvements contribue naturellement à entraîner les élèves.

Les moniteurs doivent veiller à ce que les appareils soient vivement occupés et quittés par les enfants, et, bien entendu, à ce qu'il n'arrive aucun accident.

Les allées et venues rapides aux appareils et aux différents emplacements du gymnase donnent de l'animation, de l'entrain à la séance.

Voici maintenant quelques fautes fréquentes que le maître a particulièrement l'occasion de rectifier.

L'enfant prend souvent une mauvaise position de la tête, soit qu'il la laisse tomber en avant, soit qu'il la porte en arrière. Il doit, dans la position réglementaire, avoir le menton rentré. Or, si on lui dit, par exemple : « levez la tête », il est souvent tenté, au moins au début, de la rejeter plus ou moins en arrière.

Autres observations :

Lorsque l'on commande : « les pieds joints », il faut que les pieds soient presque en équerre.

Lorsque l'on commande : « les mains aux hanches », il arrive que l'enfant ne met pas les mains à la place voulue. Il faut qu'elles ne soient ni trop en avant, ni trop en arrière, les coudes légèrement en arrière, les épaules bien retirées.

Quand on commande : « les mains sur la nuque », il faut s'assurer que les enfants placent bien les coudes en arrière, en tenant la tête bien levée, en tenant le menton rentré, et d'autre part, qu'ils ne ploient pas le poignet et ne croisent pas les doigts.

Dans tous les mouvements, il faut éviter que l'on

déplace inutilement telle ou telle partie du corps lorsqu'une autre seulement doit être mise en jeu.

Ajoutons à ce propos que les différentes « positions de départ » sont destinées à fixer une partie du corps pour mieux en faire travailler une autre.

Par exemple, lorsque l'on commande : « les pieds écartés, les mains aux hanches, flexion du corps en arrière », il arrive très souvent que les enfants ploient les genoux, faute à signaler.

Lorsque l'on commande, dans la même position, une rotation du corps, il est très fréquent que les enfants déplacent les pieds : autre faute à signaler.

Dans une extension des bras, soit verticalement, soit de côté, il arrive trop souvent que le mouvement n'est pas exécuté jusqu'au bout, que les bras ne sont pas assez portés en arrière.

Les professeurs ne doivent pas négliger de surveiller ces diverses fautes.

D'autre part, ils ne doivent pas oublier qu'une flexion du corps en arrière, telle que celle faite au moyen d'une extension du dos à l'espalier, doit être suivie d'une flexion du corps en avant : l'un de ces mouvements contre-balance pour ainsi dire l'autre.

Divisions des principaux mouvements enseignés dans la gymnastique pédagogique

On peut diviser ces mouvements en trois parties :

1° *Exercices d'ordre et marches ;*

2° *Mouvements de gymnastique proprement dits ;*

3° *Jeux.*

EXERCICES D'ORDRE ET MARCHES

Les exercices d'ordre ne sont pas, à proprement parler, de la gymnastique; leur but est surtout de réveiller l'attention, d'apprendre à écouter, à observer la discipline voulue, et de préparer à l'exécution des mouvements de gymnastique.

Il est important d'observer une bonne discipline et d'avoir une grande attention, surtout lorsqu'on travaille en groupes nombreux.

Pour les jeunes gens, c'est d'autant plus utile que cela les entraîne à la discipline des exercices militaires.

On fait souvent prendre la position réglementaire, soit pour réveiller l'attention, soit pour exercer les nombreux muscles qui travaillent dans cette position.

Les exercices d'ordre comprennent ceux qui sont faits pour apprendre à des jeunes gens travaillant en groupe à s'aligner, à se numéroter, à ouvrir les rangs, à faire demi-tour, par le flanc droit, par le flanc gauche, à doubler les files, à les dédoubler, etc.

Nous laissons aux professeurs le soin d'expli-

quer ces mouvements, en se conformant aux usages reçus en France.

Même observation pour les marches.

Par la marche on vise à calmer et à rétablir une meilleure circulation ainsi qu'à obtenir une bonne démarche, élastique et aisée.

Le pas gymnastique donne lieu à un travail plus violent qui actionne une grande partie des muscles; il agit surtout sur la respiration et le cœur.

Graduellement employé, le pas gymnastique a une grande influence sur la capacité pulmonaire et le travail du cœur.

MOUVEMENTS DE GYMNASTIQUE PROPREMENT DITS

Ce sont ceux qui visent surtout au développement harmonieux du corps.

On peut les diviser en trois séries :

1° *Mouvements préparatoires ;*
2° *Mouvements fondamentaux;*
3° *Mouvements d'application ;*

1re Série. — MOUVEMENTS PRÉPARATOIRES

Avant de laisser un élève exécuter un mouvement on s'attache à lui démontrer la position réglementaire et les diverses positions de départ ou initiales, de même qu'on ne laisse pas un escrimeur faire assaut avant de lui avoir appris la mise en garde.

La position réglementaire doit être bien précisée : c'est très important.

Elle peut être expliquée ainsi :

On se tient debout, les bras tombant naturelle-

ment, les doigts joints et allongés sur les cuisses, les talons joints, les pieds ouverts, le ventre rentré, les épaules reculées et effacées ; on lève bien la tête, en rentrant le menton, pour allonger la partie cervicale de la colonne vertébrale et pour s'habituer à tenir la tête droite. Rentrer le menton, faire le « double menton » cela donne une apparence de raideur; mais cette raideur est vite perdue dans le port habituel de la tête. On vise à redresser la colonne vertébrale, on s'allonge, on se grandit, comme il est facile de le constater sous une toise. Par le « double menton », en somme, tout en exécutant un mouvement un peu exagéré, en faisant le plus pour obtenir le moins, on s'habitue à bien tenir la tête.

Autres remarques sur la position réglementaire:

On rentre le ventre pour éviter de trop cambrer le dos.

On recule les épaules pour faire rentrer les omoplates et pour élargir la poitrine.

Dans la position réglementaire on fait travailler tous les muscles qui peuvent maintenir le corps droit.

Le fait seul de prendre cette position et de la garder quelque temps constitue déjà un exercice rationnel, très utile.

Et l'on s'habitue à prendre une position qui se rapproche de la meilleure tenue du corps.

Dans toutes les positions de la méthode suédoise, en faisant un mouvement avec une partie du corps ou une autre, il faut conserver autant que possible la position réglementaire pour les autres parties.

Par exemple, en mettant les mains sur les

hanches, on ne doit changer la position que pour les bras.

La première série comprend, en somme, outre la position réglementaire, les positions de départ, et quelques mouvements, choisis parmi les plus simples, de la tête, du tronc, des bras et des jambes.

On peut varier beaucoup les mouvements. On les fait suivre de marches qui servent à décongestionner.

Une remarque importante sur l'exécution des mouvements :

Il faut veiller à ce que les bras et les doigts soient bien allongés, car les muscles qui contractent sont plus forts que les autres par suite d'un travail plus fréquent ; il faut donc que les muscles extenseurs soient exercés avec soin pour que l'on obtienne un développement harmonieux. Par exemple, l'enfant est amené souvent à se coucher sur son pupitre, sur sa table : il a besoin de redresser son corps.

Les mouvements simples font travailler les mêmes muscles que les mouvements dits fondamentaux, avec cette différence qu'ils demandent moins de force. Ils préparent le corps à des mouvements plus vigoureux.

2e Série. — MOUVEMENTS FONDAMENTAUX

On peut les diviser en plusieurs groupes :

1° *Mouvements des jambes*, destinés non seulement à exercer les jambes, mais aussi à décongestionner les parties supérieures.

Ces mouvements sont subdivisés par degrés d'efficacité plus ou moins grande, suivant l'effet qu'on veut en obtenir.

2° *Mouvements d'extension de la colonne vertébrale.* — Par une contraction des muscles dorsaux on obtient une extension de la colonne vertébrale, un élargissement de la cage thoracique et une compression des muscles abdominaux qui facilite leurs fonctions.

3° *Suspension par les bras.* — Non seulement ces mouvements font travailler les muscles des bras, mais d'autre part, en portant les coudes en arrière, on développe la cage thoracique ; on recule les épaules et l'on rentre les omoplates.

4° *Mouvements d'équilibre.* — Ils ont pour but de faire travailler spécialement le cerveau et le système nerveux.

Le cerveau donne là l'impulsion exacte, particulièrement bien réglée, de l'effort à faire pour garder l'équilibre.

5° *Mouvements des muscles dorsaux.* — Ils ont une action spéciale sur la nuque, les omoplates, le dos — et sur la tenue du corps.

6° *Mouvements des muscles abdominaux.* — Rappelons qu'ils exercent une pression sur les organes de l'abdomen, qu'ils facilitent leurs fonctions et rectifient la position de la partie inférieure de la colonne vertébrale, en évitant ainsi une cambrure exagérée.

7° *Mouvements latéraux du tronc.* — Ils exercent une action, par les muscles obliques, sur les organes abdominaux, ainsi que sur la moelle épinière.

8° *Sauts.* — Les sauts exercent une action physique et morale en augmentant le degré d'obser-

vation, de calcul et en donnant, dans une certaine mesure, de l'énergie, du courage de la confiance en soi.

9° *Mouvements respiratoires.* — Outre leur influence sur les poumons, ils calment le fonctionnement du cœur. Par conséquent, ils sont d'une importance capitale pour tout l'organisme.

3e Série. — MOUVEMENTS D'APPLICATION

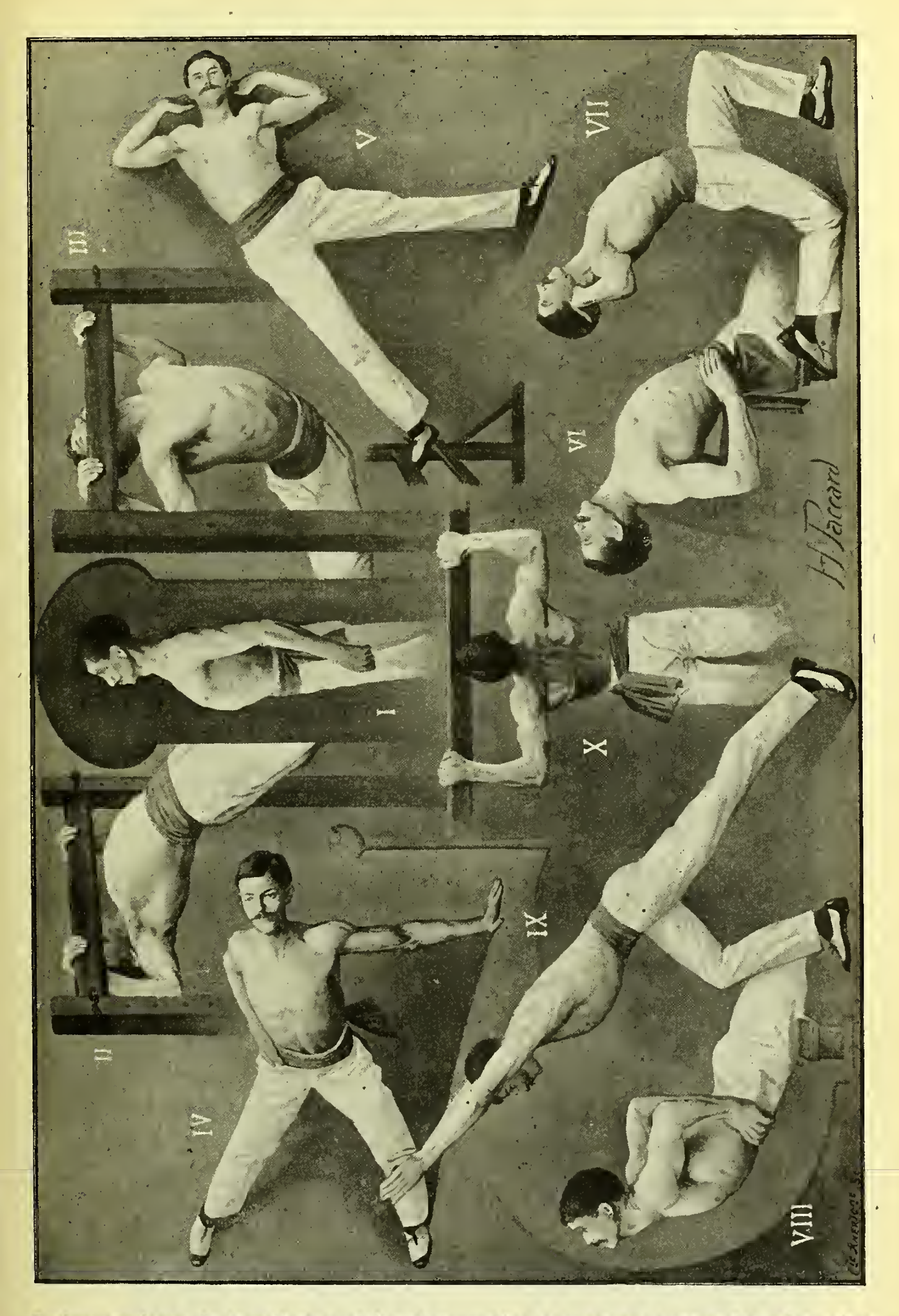
Ce sont des mouvements qui ont reçu une application pratique, tout en étant basés sur les mêmes principes que les autres, avec les mêmes effets physiologiques, mais en demandant une force plus grande.

Tels sont les sauts au-dessus du cheval, les mouvements d'équilibre sur la bomme, divers genres de sauts, et, en général, les mouvements qui ont un but pratique.

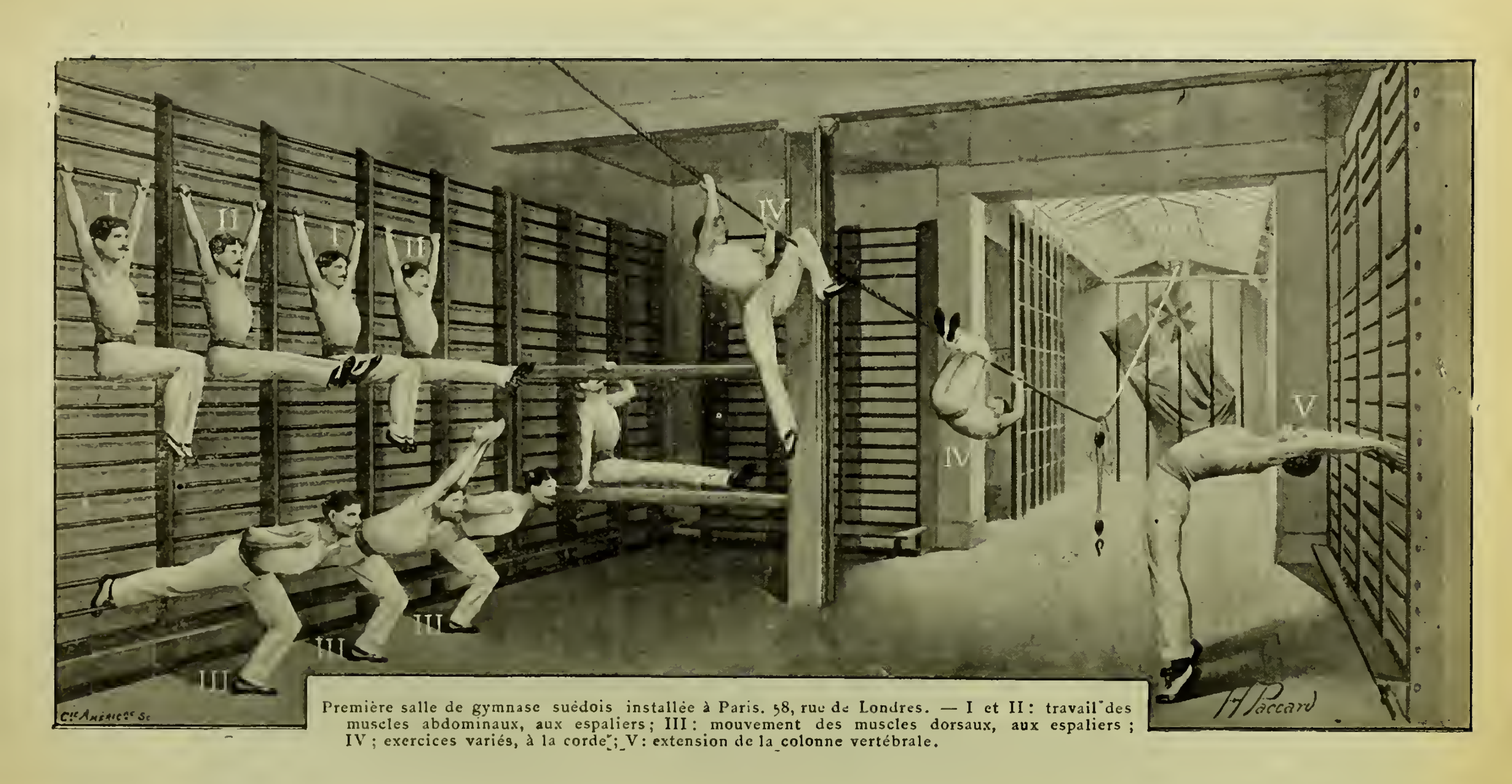
On en emploie plusieurs dans un programme journalier.

A ces mouvements d'application on peut ajouter certains sports qui, lorsqu'ils sont pratiqués avec modération, sans excès, peuvent donner de bons résultats.

Il est nécessaire ou tout au moins très utile d'avoir subi un entraînement rationnel par la gymnastique pédagogique avant de se livrer au sport que l'on veut pratiquer.



Quelques positions de la méthode suédoise photographiées le torse nu, pour que l'on puisse mieux se rendre compte du travail des muscles. — I : position réglementaire (voir les observations faites page 87) ; II et III : mouvements destinés, avec l'aide de la bomme, à faire reculer les épaules et par conséquent à élargir la poitrine ; IV, V : travail des muscles latéraux ; VI, VII : travail des muscles abdominaux ; VIII, IX ; travail des muscles dorsaux ; X : suspension à la bomme.



Première salle de gymnase suédois installée à Paris. 58, rue de Londres. — I et II : travail des muscles abdominaux, aux espaliers ; III : mouvement des muscles dorsaux, aux espaliers ; IV ; exercices variés, à la corde ; V : extension de la colonne vertébrale.

Les jeux sont excellents pour la jeunesse, même au point de vue gymnastique. Ils stimulent le corps et l'esprit, et, à divers titres, sont très utiles comme moyen d'éducation.

Il faut attacher une grande importance aux jeux ; ils suppléent à la gymnastique, mais ne peuvent jamais la remplacer.

Ajoutons que les jeux et les sports ne devraient jamais donner lieu à trop de concours. Surtout il ne faut pas de concours *entre individus*, mais *entre groupes*. Il peut être utile de stimuler l'amour-propre d'un groupe de gymnastes; ils arrivent alors à s'entraîner avec plus de zèle, mais sans ces excès regrettables qui sont à craindre pour des hommes dont on surexcite individuellement l'amour-propre.

Le fâcheux exemple des « bêtes à concours » dans les études classiques ne doit pas être suivi dans les exercices physiques, et surtout lorsqu'il s'agit d'une gymnastique « rationnelle ». L'abus des concours est mauvais au physique par suite de surmenage, de « surentraînement », et, à un autre point de vue, il arrive souvent à stimuler par trop l'amour-propre et à amener des rivalités fâcheuses.

*
* *

Récapitulons maintenant les principaux genres de mouvements et d'exercices compris dans la gymnastique pédagogique ; — puis donnons quelques modèles de programmes journaliers.

RÉCAPITULATION

I. — Exercices d'ordre; marches
II. — Mouvements de gymnastique proprement dits

(Série A : Mouvements préparatoires; série B : Mouvements fondamentaux; série C : Mouvements d'application.)

Série A : Mouvements préparatoires :

1° Positions de départ ;

2° Mouvements des jambes ;

3° Mouvements des bras ;

4° Mouvements de la tête ;

5° Mouvements du tronc, en avant, en arrière et de côté, alternativement (ou mouvements latéraux alternatifs).

(Tous ces mouvements sont choisis dans chaque groupe ou famille.)

Série B : Mouvements fondamentaux :

1° Mouvements des jambes ;

2° Extension de la colonne vertébrale avec ou sans appui donné aux mains ;

3° Suspensions ;

4° Equilibres ;

5° Mouvements des muscles dorsaux ;

6° Mouvements des muscles abdominaux ;

7° Mouvements latéraux du tronc ;

8° Sauts.

9° Mouvements respiratoires.

(Tous ces mouvements sont choisis dans chaque groupe ou famille.)

Série C : Mouvements d'application :

Ces mouvements peuvent trouver leur emploi dans la vie courante, soit lorsqu'on exerce une

profession, soit lorsqu'on est au régiment. Tels sont les mouvements d'escrime, d'équitation, de natation, de sports divers. A ces mouvements d'application prépare la gymnastique pédagogique.

III. — Jeux

Pour les jeux, le plus sage est de suivre les traditions de chaque pays.

Il ne manque pas, en France, de jeux amusants et faisant prendre un utile exercice.

Cependant nous expliquons, à la fin du livre un certain nombre de jeux employés en Suède.

Les commandements, en gymnastique suédoise

Quelques remarques sur la façon de commander les exercices.

On distingue deux sortes de commandements ; le *commandement préparatoire* ou d'*avertissement* , et le *commandement d'exécution.*

Par le premier, qui est prononcé plus lentement, on indique le mouvement à exécuter ; le second, qui le complète et qui est immédiatement suivi de l'exécution du mouvement, est plus rapide. Il doit être donné d'un ton décidé et bref.

Pour faire prendre simplement la position réglementaire, on peut se contenter, au début de la séance ou après un repos, de dire : *Garde à vous !* qui tient lieu à la fois de commandement préparatoire et de commandement d'exécution.

Pendant les exercices, lorsqu'un mouvement ne se termine pas dans la position réglementaire, on commande : « Attention... *Fixe !* » pour faire reprendre cette position.

« Attention » forme, en pareil cas, le commandement préparatoire, et *Fixe* le commandement d'exécution.

Pour commander les marches, on peut s'en tenir aux usages si connus déjà suivis en France.

Voici quelques séries d'exemples, d'après lesquels on pourra facilement compléter tout un système de commandement des exercices.

Commandements préparatoires.	**Commandements d'exécution.**
Mains sur les hanches ou par abréviation : mains-hanches...	*En position* (ou *hanches !*)
Mains sur la nuque...	*id.* (ou *nuque !*)
Mains sur le front...	*id.* (ou *front !*)
Pieds fermés...	*id.*
Pieds écartés...	*id.*
Pas oblique en avant : mains-hanches...	*id.*
Pieds écartés : mains sur la nuque...	*id.*

Pour faciliter la bonne exécution d'un mouvement comprenant plusieurs temps et pour habituer les élèves au rhythme, surtout au début, il est utile de compter tout haut : un, deux, trois, etc., en décomposant le mouvement.

Le professeur ou le moniteur en donnera d'abord l'exemple. Les mots un, deux, trois, etc., forment alors un commandement d'exécution.

Les élèves comptent également, avec autant d'ensemble que possible. Du moins au début, ils comptent tout haut ; puis ils se bornent à compter mentalement ; enfin, ils ne comptent plus du tout, et se bornent à exécuter les mouvements avec lesquels ils sont familiarisés, et qu'ils voient d'ailleurs exécuter par le moniteur et par ceux qui sont au premier rang.

Le professeur commande, par exemple :

Pieds fermés... *en position* : élévation sur la pointe des pieds... *un* ; sur les talons... *deux*.

Pour de nombreux mouvements on commande : Commen...cez ! La dernière syllabe surtout forme le commandement d'exécution.

Après le mot commencez, dans les mouvements où il est bon de marquer le rythme, on compte un, deux, trois, etc., surtout au début.

EXEMPLE :

Commandements préparatoires.	Commandements d'exécution.
Mouvement horizontal, vertical, latéral des bras avec flexion...	*Commen... cez ! Un, deux, trois, quatre, etc.*

Pour les flexions de la tête ou du corps, on commande aussi : *Commen...cez* ! ou bien l'on compte.

Pour les divers mouvements de fente, le commandement d'exécution est : *Fendez-vous !*

Par exemple, on commande : Fente oblique en avant... *Fendez-vous* !

Pour les mouvements aux échelles, aux cordes, aux perches, le commandement d'exécution est : *Montez !*

Pour les suspensions : *Commen...cez !* ou bien l'on compte.

Pour les courses ou les sauts, on commande : *Partez !*

Pour les mouvements d'équilibre sur la bomme ou sur le banc renversé, on fait simplement passer les élèves sur la bomme l'un après l'autre, sans commandement spécial.

D'une façon générale, aux appareils où l'on passe l'un après l'autre, le professeur commande une seule fois : *Commen... cez !* Et il fait rapidement passer les élèves chacun à leur tour.

Modèles de programmes quotidiens

PREMIER MODÈLE

1° Exercices d'ordre ;
2° Mouvements de jambes ou un choix de mouvements préparatoires formant une petite série. (Dans tous les modèles de programmes, cette petite série sert de mouvements préparatoires aux grandes séries de mouvements.)

Elle se décompose ainsi :

a) Mouvements de jambes ;
b) Mouvements de la tête ;
c) Mouvements d'extension des bras ;
d) Mouvements du tronc, en avant et en arrière ;
e) Mouvements du tronc, latéralement ;
f) Autres mouvements de jambes ;

3° Extension de la colonne vertébrale ;
4° Suspensions simples, faciles ;
5° Equilibres ;
6° Pas gymnastique ou des marches, en plein air, si possible.

On termine par des mouvements décongestionnants, tels que la marche sur la pointe des pieds et des mouvements respiratoires.

7° Mouvements des muscles dorsaux ;
8° Mouvements des muscles abdominaux ;
9° Mouvements latéraux du tronc ;
10° Mouvements de jambes ;
11° Suspensions demandant un effort plus grand qu'au n° 4 ;
12° Marches ou mouvements de jambes, exécutés plus vite que précédemment pour préparer aux sauts ;
13° Sauts ;
14° Mouvements de jambes ;
15° Mouvements respiratoires.

2° MODÈLE DE PROGRAMME (*plus fort que le précédent*)

1° Excercices d'ordre ;
2° Mouvements de jambes — ou une série de mouvements préparatoires, comme au programme précédent ;
3° Extension de la colonne vertébrale ;
4° Suspensions simples ;
5° Equilibres ;
6° Mouvements de fente, comme en escrime ;
7° Pas gymnastique ;
8° Mouvements des muscles dorsaux ;
9° Mouvements des muscles abdominaux ;

10° Mouvements latéraux du tronc;
11° Mouvements de jambes;
12° Suspensions demandant un effort plus grand qu'au n° 4;
13° Mouvements des muscles abdominaux plus forts qu'au n° 9;
14° Mouvements latéraux du tronc plus forts qu'au n° 10;
15° Marche ou mouvements de jambes;
16° Sauts;
17° Jeux;
18° Mouvements de jambes;
19° Mouvements respiratoires.

3ᵉ MODÈLE DE PROGRAMME (*plus fort que les précédents*)

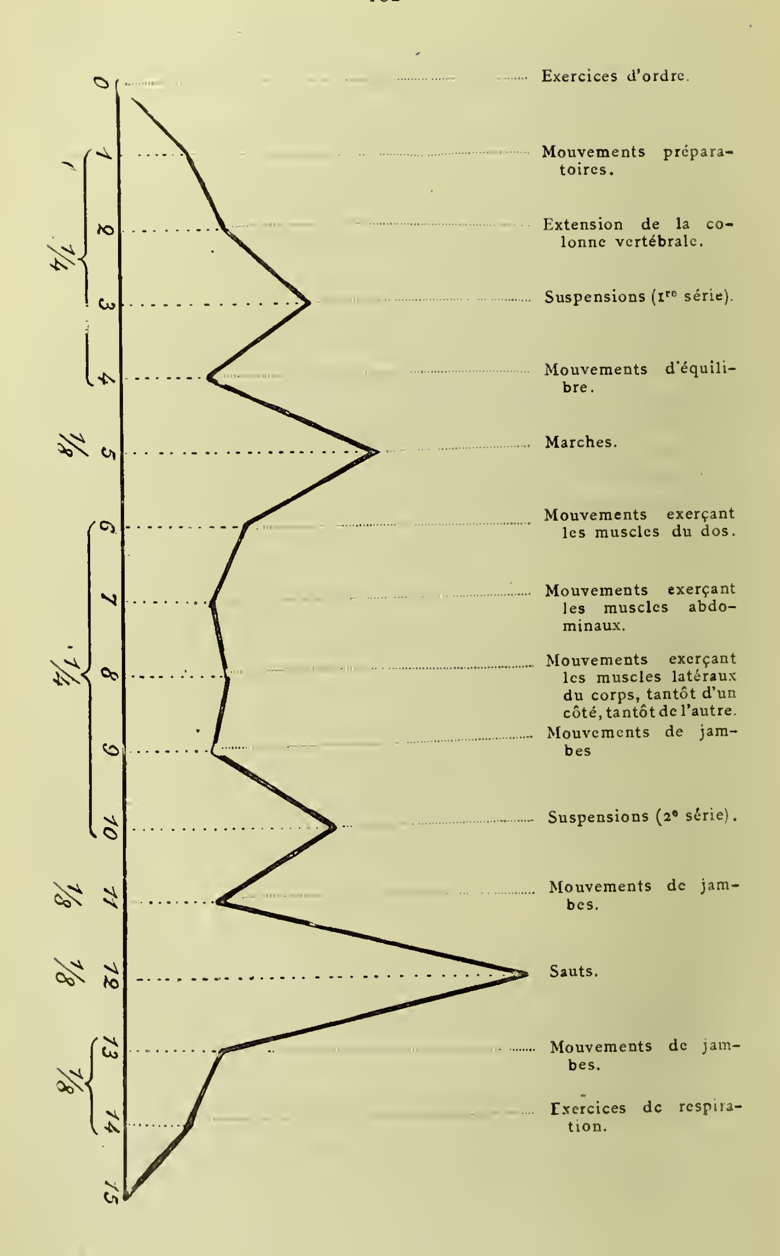
1° Exercices d'ordre;
2° Mouvements de jambes, — ou une série de mouvements préparatoires comme au 1ᵉʳ modèle du programme;
3° Extension de la colonne vertébrale;
4° Suspensions simples;
5° Equilibres;
6° Mouvements de fente, comme en escrime;
7° Pas gymnastique;
8° Mouvements des muscles dorsaux;
9° Mouvements des muscles abdominaux;
10° Mouvements latéraux du tronc;
11° Sautillements; (en faisant ces petits sauts, on écarte et l'on réunit les pieds alternativement, en restant sur la pointe des pieds);
12° Mouvements de jambes;
13° Suspensions plus fortes qu'au n° 4;
14° Mouvements des muscles dorsaux plus forts qu'au n° 8;
15° Mouvements des muscles abdominaux plus forts qu'au n° 9;
16° Mouvements latéraux du tronc plus forts qu'au n° 10;
17° Marche ou mouvements de jambes;
18° Sauts;
19° Jeux;
20° Mouvements de jambes;
21° Mouvements respiratoires.

4ᵉ MODÈLE DE PROGRAMME JOURNALIER (*plus fort que les précédents*)

1° Mouvements d'attention:
2° Mouvements de jambes, — ou une série de mouvements préparatoires comme au 1ᵉʳ modèle du programme;
3° Extension de la colonne vertébrale;
4° Suspensions;
5° Equilibres;

6° Mouvements de fente, comme en escrime;
7° Pas gymnastique;
8° Mouvements des muscles dorsaux;
9° Mouvements des muscles abdominaux;
10° Mouvements latéraux du tronc;
11° Sautillements;
12° Mouvements d'équilibre comme à la fig. 115. (Dans cette position, on fait des mouvements tels que ceux de la rotation de la tête ; on se déplace à l'aide des mains.
13° Mouvements de jambes;
14° Suspensions plus fortes qu'au n° 4;
15° Mouvements des muscles dorsaux plus forts qu'au n° 8;
16° Mouvements des muscles abdominaux plus forts qu'au n° 9;
17° Mouvements latéraux du tronc plus forts qu'au n° 10;
18° Marche ou mouvements de jambes;
19° Sauts (avec mouvements d'application);
20° Jeux sportifs;
21° Mouvements de jambes;
22° Mouvements respiratoires.

Voici maintenant un schéma indiquant la durée proportionnelle des exercices dans chaque séance et la gradation des efforts qu'ils demandent. En ce qui concerne la durée, par exemple, les exercices 1, 2, 3, 4, doivent occuper un quart de la la séance.


0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
1/4
1/8
1/4
1/8
1/8
1/8
Exercices d'ordre.
Mouvements préparatoires.
Extension de la colonne vertébrale.
Suspensions (1re série).
Mouvements d'équilibre.
Marches.
Mouvements exerçant les muscles du dos.
Mouvements exerçant les muscles abdominaux.
Mouvements exerçant les muscles latéraux du corps, tantôt d'un côté, tantôt de l'autre.
Mouvements de jambes
Suspensions (2e série).
Mouvements de jambes.
Sauts.
Mouvements de jambes.
Exercices de respiration.



Un cours de jeunes filles, dans un gymnase, en Suède.



Enseignement de la gymnastique suédoise aux jeunes filles et aux femmes.

Dès le début de ce livre, en lisant quels sont les principes généraux qui dominent la méthode de Ling, sa tendance à rechercher un développement harmonieux et hygiénique du corps, plutôt que des effets d'athlétisme et d'acrobatie, on pouvait se rendre compte déjà que c'est un mode d'éducation physique dont le sexe féminin lui-même obtient d'excellents résultats.

Dans les classes primaires, les enfants des deux sexes peuvent pratiquer la même gymnastique.

Mais un peu plus tard, lorsque les fillettes ont grandi, deviennent des jeunes filles, il ne leur faut pas entièrement le même programme d'exercices gymnastiques qu'aux garçons.

Il ne faut pas pour les jeunes filles et les femmes d'exercices susceptibles de congestionner le bassin.

Elles ne doivent pas faire de mouvements en arrière trop prononcés.

Elles ont naturellement à s'abstenir de gymnastique à certaines époques.

Mais, en observant ces principes, en prenant ces précautions, les jeunes filles et les femmes tirent un grand profit de la méthode Ling, nous le répétons.

A défaut des exercices qui ne leur conviennent pas, elles peuvent pratiquer divers jeux. Des exercices de danse peuvent aussi être considérés comme un complément de la gymnastique pédagogique, et l'expression de « gymnastique de grâce » leur serait spécialement applicable.

Des leçons de maintien complètent cet enseignement.

En Suède, les pensionnats de jeunes filles de toutes classes possèdent un gymnase.

Les élèves s'exercent chaque jour par divisions, parfois très nombreuses, et même en pareil cas, toutes peuvent s'exercer simultanément, grâce à la méthode Ling.

Même une fois sorties de pensionnat, beaucoup de jeunes filles continuent à pratiquer la méthode Ling.

Il y a de nombreuses sociétés de gymnastique de femmes.

Les unes ont des locaux spéciaux; d'autres profitent des salles que l'Institut central de Stockholm

met à leur disposition, en leur fournissant des professeurs.

Par exemple, les photographies que nous reproduisons aux pages 81 et 103, représentent des groupes de jeunes gymnastes suédoises.

Surtout après un travail sédentaire de toute une journée dans les magasins, dans les ateliers, beaucoup de jeunes filles sont heureuses de venir ainsi à des cours du soir pratiquer un exercice hygiénique qui les maintient en bonne santé.

Un costume à la fois décent et coquet, n'ayant rien de masculin, mais permettant bien tous les mouvements gymnastiques, est généralement adopté. C'est le même pour toutes les sociétés et tous les pensionnats de Stockholm. Une robe de flanelle, à corsage bouffant, à jupe ample, mais très courte, de couleur noire ou bleue, avec culotte et grands bas de même couleur, tel est le costume devenu classique.

La pratique de la méthode Ling a d'heureux effets au moral comme au physique sur ses adeptes du sexe dit faible. De même qu'elle leur donne une démarche souple, élégante, une parfaite tenue du corps, de l'aisance dans tous les mouvements, elle contribue à leur enlever de la gaucherie, de la timidité, à leur inspirer plus d'assurance, plus de décision, sans rien d'excessif, sans aucune allure « garçonnière ».

On remarque, chez beaucoup de jeunes filles de Stockholm, un esprit d'initiative leur permettant de mieux affronter les luttes de l'existence, d'occuper divers emplois réservés aux hommes en d'autres pays; et souvent elles montrent une acti-

vité remarquable qui plus tard profitera à leur ménage, à leur famille.

Un mode d'éducation physique bien compris n'est certes pas étranger à ces diverses qualités. Et d'autre part, il est évident que cette éducation physique les prépare à mieux supporter les fonctions de la maternité, à leur grand avantage comme à celui de leurs enfants mêmes.

DEUXIÈME PARTIE

Gymnastique militaire

Elle est basée, avons-nous dit, sur la gymnastique pédagogique à laquelle viennent s'ajouter des exercices tels que le tir, l'escrime au fleuret, au sabre, à la baïonnette et divers exercices d'application.

La gymnastique suédoise devrait être introduite, en France, dans l'armée. —

En effet, cette gymnastique sert très efficacement, par suite d'une méthode rationnelle et variée, à assouplir et à fortifier l'organisme, à redresser la taille, à donner à la poitrine toute l'extension utile pour la respiration.

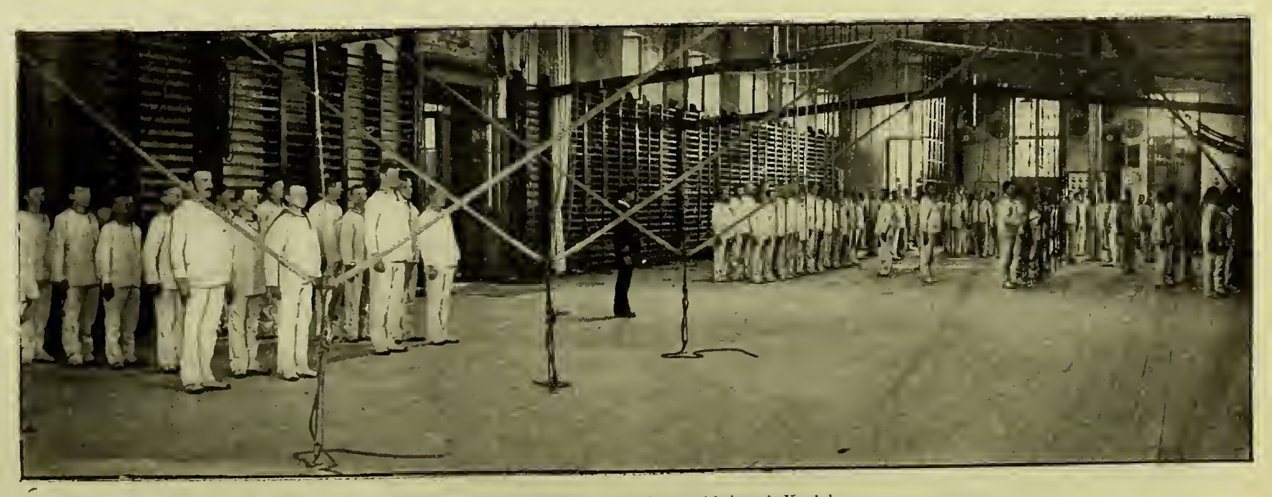
Or, il n'y a pas uniquement, par malheur, des hommes aussi vigoureux que ceux que l'on *choisit* pour l'école de Joinville.

Les Joinvillois sont une sélection d'hommes bien doués, déjà forts avant de parvenir, par un entraînement spécial, à divers exploits de force et d'adresse.

En dehors d'eux, il y a pas mal d'hommes moins bien partagés physiquement et auxquels la méthode suédoise conviendrait particulièrement.

Une autre raison qui rend la méthode très précieuse au régiment comme à l'école, c'est la facilité d'en enseigner une grande partie simultanément et sans appareils.

Nous nous bornons, en ce qui concerne la gymnastique militaire, à ces observations, complétées par un certain nombre de dessins représentant des mouvements d'application.



Salle de gymnastique de la marine suédoise, à Karlskrona.

TROISIÈME PARTIE

Gymnastique Médicale et Orthopédique et Massage

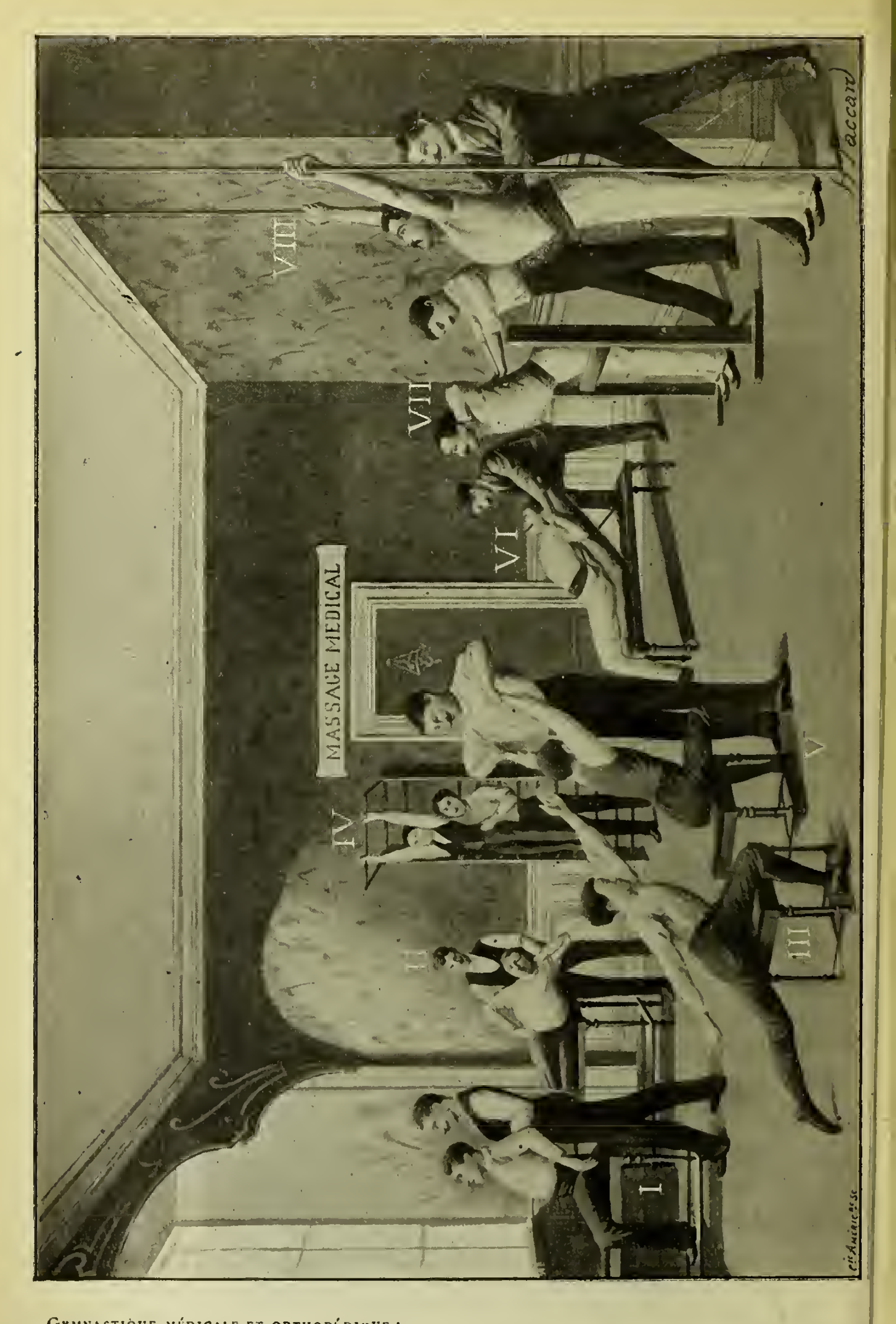
La gymnastique médicale et orthopédique, qui est basée en grande partie sur la gymnastique pédagogique (1), est employée contre beaucoup de maladies, et de déviations ou de difformités.

Elle se compose de mouvements progressifs et l'on commence par les plus faciles qui sont des mouvements passifs, dispensant le malade de tout travail, de tout effort. Suivant l'état du malade et le résultat cherché, on utilise aussi les mouvements actifs. Ceux-ci sont divisés en mouvements actifs non opposants (appelés plus simplement, par abréviation, mouvements actifs) et en mouvements opposants ou avec résistance. Il s'agit là d'une résistance faite avec méthode par le médecin-gymnaste ou faite, sur ses indications, par le malade lui-même. Le médecin-gymnaste et le malade jouent alors le rôle de deux antagonistes — s'entendant bien pour arriver à un résultat utile. La résistance faite, tantôt par l'un, tantôt par l'autre, est destinée à accentuer progressivement, méthodiquement, l'effort voulu.

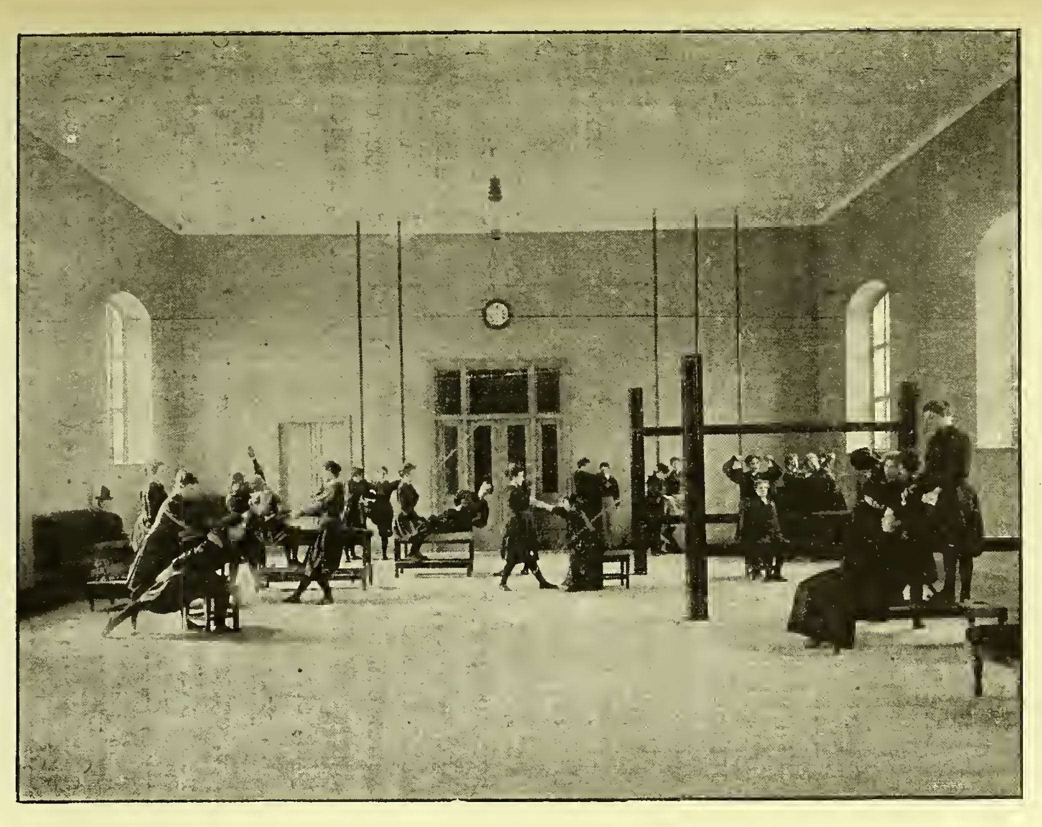
Nous reviendrons, d'ailleurs, sur ce sujet.

---

(1) La gymnastique médicale a été inventée après l'autre; mais à son tour elle a servi à perfectionner la gymnastique pédagogique.



Gymnastique médicale et orthopédique :
I : mouvements respiratoires ; II et III : mouvements contre les déviations de la colonne vertébrale
IV : mouvements pour l'extension de la nuque ; V et VI : mouvements destinés à faire recul
les épaules et à faire rentrer les dos voûtés : extension de la colonne vertébrale ; VIII extensio
de la colonne vertébrale (mouvements passifs) et exercices respiratoires.



A l'Institut central de gymnastique médical et orthopédique de Stockolm : salle réservée aux femmes.

Les mouvements de la gymnastique médicale et orthopédique sont souvent combinées avec le massage et le complètent.

Certains auteurs ont une tendance à ne vouloir que le massage, d'autres que le mouvement.

Or, tantôt il faut l'un, tantôt l'autre, tantôt tous les deux. Autrement dit, il faut distinguer selon les cas.

Bien longue serait la liste complète des maladies, et des déviations ou difformités que peuvent combattre utilement la gymnastique médicale et orthopédique et le massage, combinés ou non, suivant les cas.

Voici une liste déjà assez longue :

1° *Maladies des muscles :* contractures, rhumatismes, ruptures, contusions, atrophies, etc.

2° *Maladies des articulations et des os :* raideur, synovite, arthrite ou inflammation articulaire, hydarthrose, coxalgie ou hydropisie articulaire, rhumatisme articulaire, luxation, entorse, différents cas de fractures, certains cas d'ankylose, et quelques difformités comme le pied bot, le pied plat, etc.

3° *Maladies des organes abdominaux :* dyspepsie, catarrhes de l'estomac et des intestins, différentes dilatations, paresse des intestins, constipation, diarrhée, etc.

4° *Affections du système nerveux et leurs suites :* anesthésie, hyperesthésie (ou sensibilité exagérée) différents cas de névralgies, chorée (troubles des mouvements), neurasthénie, paralysie, sciatique, hystérie, insomnie, différentes crampes nerveuses, comme la crampe d'écrivain, etc.

5° *Maladies de la circulation :* myocardite (ou inflammation de la substance musculaire du cœur) ; dilatation du cœur, atrophie, affaiblissement des muscles cardiaques, hémorrhoïdes, etc.

6° *Maladies de la respiration :* bronchite, asthme, emphysème, suites de pneumonie et de pleurésie, etc.

7° *Maladies constitutionnelles :* anémie, scrofule, obésité, goutte, diabète, scorbut, néphrite, etc.

8° *Déviations de la colonne vertébrale :* scoliose, dos voûté, dos cambré, etc.

9° *Maladies spéciales aux femmes :* fixations anormales et déplacement des organes, etc.

Telles sont les principales maladies et déviations où la gymnastique médicale et orthopédique et le massage peuvent donner d'excellents résultats.

Ajoutons que le massage est contre-indiqué dans l'état fiévreux et dans les cas de phlébite, d'appendicite, de cancer et de plusieurs maladies où il risquerait de causer une lésion de l'organe attaqué.

Du reste, ce n'est que sur l'avis du médecin, diagnostic fait par lui du genre de maladie, que l'on recourt au massage. Et, bien entendu, un malade ne doit s'adresser, pour le massage, qu'à un opérateur bien au courant de son art, ayant fait des études sérieuses, et ayant assez d'expérience pour bien exécuter l'ordonnance du docteur.

Principales formes de Massage.

Par le massage on exécute une pression sur un muscle, un nerf, un organe. Partout où cette pression a lieu, le sang se renouvelle ; il est chassé et remplacé par du sang renouvelé.

Le massage, comme les mouvements passifs dont nous parlons plus loin, augmente la circulation du sang, sans effort de la personne traitée, chasse d'une façon centripète le sang vers le cœur et ouvre le chemin au sang artériel que le cœur lance de nouveau dans tout l'organisme.

Le travail du cœur se trouve de ce fait singulièrement facilité.

Il y a quatre manières principales de pratiquer le massage :

1° Par *effleurage ;*
2° Par *frictions ;*
3° Par *pétrissage ;*
4° Par *tapotement.*

Et l'on pourrait subdiviser, dans chacune de ces catégories principales.

Parlons d'abord de l'*effleurage.*

***

Exécuté d'une façon centripète en poussant le sang vers le cœur, l'*effleurage* sur les extrémités augmente la circulation, vide les veines à l'endroit massé, et, produisant l'effet d'une pompe aspirante, fait venir du sang renouvelé plus rapidement.

Exécuté de haut en bas, de chaque côté du cou, c'est un excellent moyen de décongestionner la tête.

L'effleurage peut se faire aussi d'une façon centrifuge, et alors, pratiqué non directement, sur la peau, mais à travers les vêtements et légèrement, il a une grande influence pour calmer les nerfs, surtout en l'employant aux extrémités, ou sur le dos, de chaque côté de l'épine dorsale.

Revenons aux effets de l'effleurage sur la circulation du sang.

Il empêche une atrophie locale et est employé notamment dans les cas aigus, par exemple pour une entorse qui a causé une enflure très douloureuse.

En raison de cette sensibilité locale très grande, le malade souffre pendant le massage ; aussi l'on ne commence alors l'effleurage qu'au-dessus de la cheville, en refoulant le sang vers le cœur, et peu à peu on continue l'effleurage sur la partie douloureuse ; plus tard, quand les douleurs sont moindres, on continue avec des manipulations plus fortes.

Autre exemple : en cas de synovite aiguë, également, l'effleurage est indiqué.

Il facilite la transpiration et augmente la résorption des produits inflammatoires.

Il active la guérison dans les cas de traumatisme (état causé par une lésion, une blessure).

Souvent on y recourt simplement pour faire disparaître les produits usés.

***

Les *frictions* sont de petits mouvements de pression circulaire exécutés avec le bout des doigts, ou avec le pouce, ou avec la main, suivant les par ties à masser (1).

---

(1) Instinctivement l'on se frictionne, l'on « se frotte » comme on dit familièrement, après un choc, un heurt douloureux.

Elles sont destinées à hâter la réaction contre une douleur, à activer la circulation, à augmenter la résorption des produits inflammatoires à demi-organisés, et comme elles sont plus énergiques que l'effleurage, on les emploie même dans les cas d'affections chroniques anciennes.

Par exemple, on les utilise contre certaines synovites chroniques.

***

Le *pétrissage*, comme le mot l'indique, consiste en une manipulation rappelant la façon dont on manie la pâte.

On prend le muscle dans la main ou entre les deux mains suivant la partie à travailler.

L'effet du pétrissage se rapproche de celui du tapotement, car le pétrissage excite les muscles en les faisant se contracter.

C'est une manipulation plus efficace que l'effleurage ; on l'utilise dans les cas de rhumatisme aigu et chronique, etc.

On l'emploie aussi, comme l'effleurage, pour réveiller les muscles paresseux, atrophiés, et pour enlever la fatigue.

Il a en pareil cas une utilité spéciale, importante à signaler, et sur laquelle nous pourrions donner de nombreux détails.

***

Le *tapotement* est une manipulation des muscles soit avec les doigts, soit avec le plat de la main ou même avec le poing fermé, selon les cas et selon la partie du corps à traiter.

Sous forme de vibration, il se pratique soit avec

la main, soit avec une machine spéciale (vibrateur Carlsson).

Le tapotement sur un muscle provoque une contraction. Par exemple, une dilatation de l'estomac peut être combattue par des tapotements sous forme de vibrations.

Le tapotement a une grande influence sur les nerfs qu'il réveille s'ils sont devenus paresseux.

Simplement calmés par l'effleurage, les nerfs sont stimulés par le tapotement.

***

Pour les différentes formes de massage, il faut que le malade soit placé dans une position favorable.

Il faut que la partie à masser ne soit pas contractée. Par exemple, pour travailler les muscles abdominaux, on fait placer la personne à masser demi-couchée, les genoux levés, les pieds appuyés : dans cette position, les muscles abdominaux sont relâchés.

En résumé, il y a différentes positions à prendre, soit couché, soit assis, selon la partie à traiter, et aussi suivant la commodité de l'opérateur, dont il faut faciliter le travail.

***

Nous nous bornons, dans ce livre, à donner simplement un aperçu des principales formes de massage et à indiquer les principaux cas où il peut être très utilement employé (1).

---

(1) Je rappelle que M. Kumlien se propose de publier un autre ouvrage, spécialement consacré à la gymnastique médicale et orthopédique et au massage.

E. A.

Mouvements passifs.

Les *mouvements passifs* sont ceux que font exécuter le médecin-gymnaste, ou l'aide, à qui l'on a, en quelque sorte, abandonné telle ou telle partie du corps : c'est le médecin ou l'aide, qui fait mouvoir cette partie, sans que le malade, le sujet, fasse de lui-même le mouvement ou y résiste. On lui facilite ainsi l'exercice.

Les mouvements passifs augmentent la circulation du sang, et ont une particulière influence sur les articulations, qu'ils assouplissent.

Ils activent la circulation sans risque aucun pour le cœur, et, au contraire, facilitent son travail.

Quelques exemples de mouvements passifs : Pour augmenter la circulation dans les organes abdominaux, il y a un très bon mouvement de circumduction de la jambe, le corps étant placé demi-couché : la rotation de la jambe, que le médecin-gymnaste, ou l'aide, fait faire, amène alors une circulation plus active dans l'abdomen.

Autre exemple encore plus simple : pour combattre le froid aux mains et aux pieds, une rotation passive de ces parties est utile. Cela attire le sang dont la circulation s'accroît dans les parties travaillées.

Mouvements actifs :
1° Non opposants ; 2° Opposants.

Les *mouvements actifs* sont ceux que la personne traitée exécute elle-même, et on les divise en deux catégories :

1° *Mouvements actifs non opposants* ou plus simplement, par abréviation, *mouvements actifs* ;

2° *Mouvements opposants.*

Dans le second cas, tantôt le malade résiste, s'oppose à des mouvements que fait le médecin-gymnaste, ou l'aide, tantôt c'est celui-ci qui résiste à des mouvements que fait le malade. La résistance doit être faite, bien entendu, seulement dans une certaine mesure ; elle peut être accentuée progressivement, suivant l'état du malade et la force acquise, pour augmenter méthodiquement l'effort voulu.

Les mouvements opposants se subdivisent en mouvements concentriques et mouvements excentriques :

Concentriques, sont ceux qui font contracter, raccourcir les muscles ;

Excentriques, ceux qui les font s'allonger, s'étendre, en résistant.

Il y a des machines spéciales, des appareils spéciaux, de genres différents, pour faire fonction d'opposants et même pour faire faire des mouvements passifs.

Mais la meilleure machine opposante est la machine humaine, autrement dit le secours d'un aide qui peut s'adapter à la force actuelle du malade, au moment du traitement, force pouvant varier fréquemment.

Il peut, ce que ne peut faire une machine, résister dans la mesure voulue, et corriger en même temps, pendant l'exécution du mouvement, les fautes commises ; il peut à la fois exécuter, surveiller et rectifier l'exécution des mouvements.

Remarques spéciales à l'orthopédie.

Les déviations et autres difformités causées par une faiblesse musculaire peuvent être combattues avec succès, dans la plupart des cas, en fortifiant les muscles faibles.

Chaque muscle qui travaille se fortifie et peut redresser une partie du corps, s'il n'y a pas ankylose ou d'autres causes empêchant les muscles trop faibles de devenir égaux aux muscles antagonistes.

Pour assouplir les parties atteintes de déviation, de difformité, on emploie le massage et les mouvements passifs.

Pour les fortifier et les rectifier, on emploie ensuite des mouvements actifs soit non opposants soit opposants.

Les machines et appareils orthopédiques peuvent être utiles, en certains cas, pour redresser.

Mais dans les cas où la déviation, la difformité résulte de la faiblesse de la musculature, la meilleure machine, ce sont les muscles eux-mêmes.

Une des déviations le plus fréquemment combattues et avec plein succès par les mouvements de la gymnastique orthopédique, est celle de la colonne vertébrale, fréquente surtout chez les jeunes filles.

Il faudrait beaucoup d'exemples pour traiter ce sujet, car nombreuses sont les différences entre les cas que l'on peut avoir à traiter. Il faut distinguer aussi suivant la force, l'énergie au travail des personnes à soigner.

Si, pendant leur croissance, les enfants, les adolescents des deux sexes, s'habituaient à se tenir

droits, ce serait déjà un travail rationnel très efficace. Mais, soit par laisser-aller, soit à cause des positions que l'on a pu prendre en étudiant, en se livrant à diverses occupations, ou même à certains sports, il arrive très souvent que l'on a des défauts de tenue finissant par amener une déviation.

Par exemple, le fait d'être très souvent penché sur un pupitre, sans pratiquer des exercices rationnels, l'étude de l'escrime d'un seul côté, certains exercices d'un seul bras, ou même l'habitude de porter du même bras des paquets relativement lourds pour un enfant, etc... ces diverses causes peuvent avoir le résultat indiqué.

Chez les jeunes filles, la coquetterie devrait contribuer au redressement de la colonne vertébrale; mais malheureusement, ce qui tient leur corps droit, en général, c'est le corset, par suite duquel les muscles sont plutôt immobilisés et en conséquence affaiblis.

Si l'on remplaçait le corset artificiel par le corset naturel, pour ainsi dire, que forme la musculature, les jeunes filles ne risqueraient plus une déviation et, en même temps, la circulation du sang se trouvant activée, elles seraient moins susceptibles de devenir anémiques, faibles, d'apparence chétive. Elles seraient à la fois mieux portantes et même embellies.

Positions de départ pour la gymnastique médicale et orthopédique.

Pour la gymnastique médicale et orthopédique, il y a plusieurs positions de départ suivant l'état du malade et suivant les muscles que l'on doit traiter.

Voici la progression des positions de départ par degré de commodité :

1° *A demi-couché*; (le dos appuyé, relevé; c'est la position qu'une personne très malade supporte le mieux; complètement couchée, le sang pourrait lui venir trop vite à la tête);

2° *Couché* ; (position reposante pour le malade, et ayant une influence calmante sur les mouvements rhythmiques des organes, comme le cœur. Mais la congestion, le vertige sont possibles, si le malade est prédisposé aux étourdissements) ;

3° *Assis;*

4° *Debout;*

5° *A genoux;*

6° *Suspendu par les mains.*

Pour arriver d'une façon précise à l'effet voulu, et pour surveiller l'exécution du mouvement, il faut bien comprendre la véritable position de départ à choisir.

En voici un exemple :

On suspend un enfant par les mains pour arriver ensuite à une extension de la nuque.

Si l'enfant pouvait exécuter le mouvement, comme il serait tenté de le faire dans une autre position, on n'obtiendrait pas le résultat que l'on recherche.

Au contraire, suspendu par les mains l'enfant ne peut pas « tricher », nuire à l'effet du mouvement, parce qu'il n'a aucun appui avec les pieds et que ses épaules sont fixées par suite de la position des bras.

On évite, en somme, les fautes que l'enfant est amené à faire lorsqu'il exécute le mouvement debout.

Pour ces mouvements surtout, il faut que ce soit une personne expérimentée qui s'en occupe.

Nous ne voulons point examiner en détail tous les cas qu'il y aurait à distinguer :

Notre but est simplement de donner un aperçu de la gymnastique médicale et orthopédique et d'indiquer quelques cas assez simples où les parents eux-mêmes peuvent l'appliquer utilement.

Quelques conseils aux parents :

Il est des plantes qui pour pousser ont besoin d'un tuteur : chez l'enfant, le tuteur c'est la musculature ; cette musculature doit tenir le squelette en position normale pour qu'il pousse tout droit.

La musculature des enfants est exercée par la gymnastique pédagogique qui a notamment pour but de surveiller la croissance dans les écoles.

Mais il arrive que des enfants sont empêchés par des études ou par d'autres causes de fréquenter les cours de gymnastique.

En pareil cas il est particulièrement utile pour les parents de savoir faire exécuter aux enfants des mouvements qui peuvent agir avec efficacité contre les défauts suivants : dos voûté, avec poitrine peu développée, « enfoncée »; dos cambré, inclinaison des épaules et de la tête en avant, omoplates saillantes, etc.

Il est préférable de faire comprendre quelques mouvements très simples plutôt que d'énumérer un trop grand nombre de mouvements.

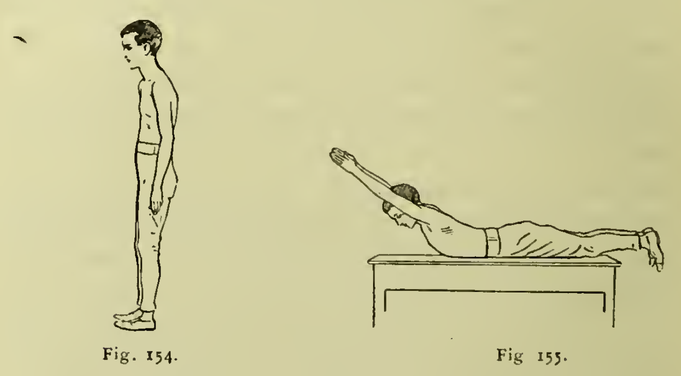


Fig. 154. Fig 155.

Pour un enfant tel que le représente la fig. 154, ayant les défauts que nous venons d'indiquer on emploiera les moyens suivants:

Il sera utile de lui faire faire d'abord, au début de chaque séance, un mouvement respiratoire tel que celui de la fig. 137 pour exercer les poumons, et un mouvement de jambes pour décongestionner la tête.

Puis, (fig. 155) l'enfant étant couché sur le ventre, élève ses bras bien étendus autant que possible pour redresser la partie supérieure de la colonne. Il doit lever la tête, en faisant le « double menton ».

Un mouvement analogue, plus facile à exécuter pour un débutant sera exécuté en mettant les mains sur la nuque, comme le montre la fig. 156.

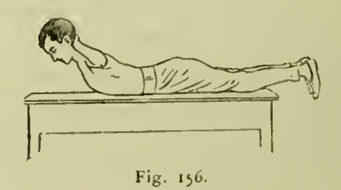


Fig. 156.

Puis, l'enfant, étant couché sur le dos, fait un mouvement de flexion et d'extension des bras au delà de la tête. On le tient par les mains et l'on résiste à ses mouvements, en veillant à ce que l'enfant touche la table avec les coudes.

Il doit faire aussi le mouvement en se tenant couché sur le ventre, et alors il ne faut pas que les coudes touchent la table.

Le mouvement est plus fort que l'autre.

Puis, (fig. 157), l'enfant fera des mouvements, couché sur le dos, les bras étendus au delà de la tête dans le même plan horizontal que la tête ou les mains sur la nuque.

Et il doit élever les deux jambes, bien tendues, sans plier les jarrets (1).

C'est destiné à combattre le dos cambré.

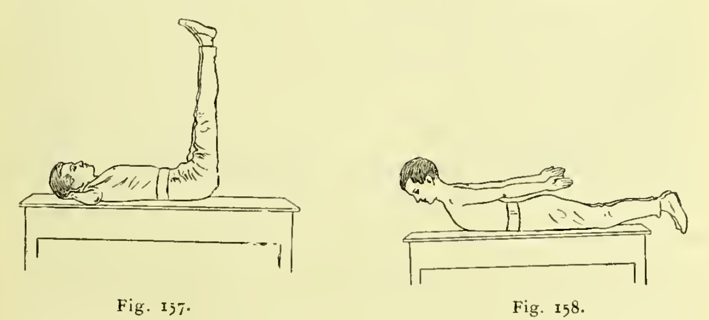


Fig. 157. Fig. 158.

Puis, (fig. 158) l'enfant se couche sur le ventre avec élévation de la tête et en faisant le « double menton ». Il doit faire un mouvement de rotation des bras en reculant les épaules. (Il faut que la rotation soit bien faite dans le vrai sens, tel que le dessin le montre, pour ne pas obtenir un résultat inverse.) Les mouvements doivent être faits

(1) On peut se rendre compte de l'effet de ce mouvement en mettant la main sur la colonne vertébrale dans la région lombaire.

scrupuleusement et à fond, comme d'ailleurs tous les mouvements, et avec autant de souplesse que possible.

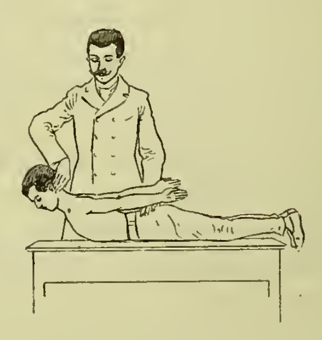


Fig. 159

Pour redresser la tête dans la région cervicale, on peut faire mettre l'enfant assis ou à genoux, ou debout, ou de préférence suspendu.

Mais chez soi, à la maison, à défaut d'appareil pour suspendre, il est plus facile, plus pratique, de faire étendre l'enfant sur une table, et alors on lui fait une pression sur la nuque, en résistant au mouvement d'extension de la nuque en arrière, mouvement que l'enfant doit exécuter en faisant le double menton (fig. 159).

La résistance opposée au besoin d'une façon progressive par la main, amènera l'enfant à accentuer le mouvement demandé.

Il ne faut pas qu'il y ait trop de résistance, car il faut éviter une sorte de lutte ; le mouvement serait alors mal exécuté.

On termine la séance par un mouvement de jambes, comme à la fig. 14 (bien remarquer la tenue), et par un mouvement respiratoire.

Pour redresser tout seul la colonne vertébrale, la tête, rappelons qu'il suffirait en grande partie d'exécuter avec soin les mouvements recommandés pour la position réglementaire.

Examinons encore un défaut spécial que l'on voit chez un certain nombre d'enfants : la marche les pieds en dedans.

Si la cause n'en est pas une mauvaise conformation, si c'est seulement une mauvaise habitude, on peut facilement y remédier en faisant faire des mouvements de rotation extérieurs et en résistant contre ces mouvements.

Il est beaucoup de difformités, comme celles des enfants qui ont le pied bot, le pied plat, diverses déviations de la colonne vertébrale (scoliose, etc.) qu'on ne peut pas traiter soi-même.

Même remarque pour les suites de fractures et de luxations. Et il existe tant de différences entre les cas, qu'il faut, pour les distinguer et pour les traiter en conséquence, connaître à fond l'anatomie et la partie médicale et orthopédique de la gymnastique suédoise et le massage.

Gymnastique de chambre.

On n'a pas toujours le temps d'aller au gymnase ; à défaut des séances plus complètes que l'on pourrait y suivre, il peut être très utile de faire chez soi un certain nombre de mouvements faciles à exécuter en utilisant au besoin des meubles comme appareils, mais même sans appareils.

Tous les mouvements qui peuvent se faire sans agrès peuvent servir à la gymnastique de chambre. Et n'importe qui peut se faire un programme d'après les modèles indiqués aux pages 40 et 41.

On peut faire tous les mouvements, sauf ceux de suspension et de traction, faute d'appareils; mais ils peuvent être remplacés par des flexions et extensions des bras.

On utilise des meubles, des tabourets formant des appareils improvisés.

Le choix des mouvements que l'on peut faire ainsi chez soi constitue la gymnastique de chambre.

Cette gymnastique ne peut être exécutée avec profit que par des personnes bien persuadées de son utilité et désireuses d'en tirer parti pour entretenir leur santé.

Elle peut être fort utile à des personnes, même âgées, des deux sexes.

Pour les enfants qui aiment le jeu, la gaîté, la gymnastique de chambre est peut-être monotone.

Les enfants devraient faire de la gymnastique en compagnie d'autres enfants ; l'exercice offre alors

pour eux une double valeur. Malheureusement, leur temps est pris en grande partie par l'étude ; puis, il n'y a pas toujours une personne pouvant les conduire au gymnase.

Il est bon, en pareil cas, de leur faire faire un certain nombre de mouvements à la maison. On choisit les plus utiles pour combattre les positions défectueuses que les enfants ont pu prendre en faisant leurs études.

Une promenade en plein air est excellente et bien à recommander ; mais il est aussi important de connaître quelques mouvements, faciles à faire à la maison, pour redresser le corps pendant la croissance, et pour développer la cage thoracique afin que les poumons puissent mieux profiter du grand air et se fortifier.

Les mouvements de la première série, que nous publions ci-dessous, demandent un peu d'effort, sans excès ; ce sont ceux par lesquels l'enfant obtient le plus vite le plus grand résultat.

Cette première série convient, d'autre part, même à des personnes âgées des deux sexes.

Elle est simple et assez courte. Mais, évidemment, mieux vaut faire un petit nombre de mouvements bons et bien exécutés que d'apprendre beaucoup de mouvements et de les exécuter d'une façon défectueuse.

Ajoutons qu'il faut faire les mouvements indiqués chaque jour, de préférence le matin avant de s'habiller, dans son cabinet de toilette ou dans sa chambre, où l'on peut utiliser les meubles comme appareils, ou même sans aucun appareil.

1° On commence par un mouvement respiratoire (fig. 137).

2° Mouvements de jambes (fig. 14).

3° Extension du dos (fig. 43).

4° Mouvements de bras (fig. 15, 16, 17).

5° Marche sur place, avec élévation des genoux très haut, les mains aux hanches.

6° Mouvements du tronc (fig. 22, 25, 29), mouvements exerçant les muscles de l'abdomen ou les muscles dorsaux et latéraux.



Fig. 160

On fera entre autres le mouvement indiqué à la fig. 160, qui non seulement assouplit les articulations de la jambe, mais presse l'abdomen et active la circulation de ses organes.

On fera aussi des mouvements de rotation du corps à gauche et à droite, les pieds fermés(fig. 27).

7° Sauts, sautillements et mouvements des jambes.

8° On termine par un mouvement respiratoire (fig. 137).

Cette série est très pratique, d'autant plus qu'elle ne demande pas trop de temps, en faisant chaque mouvement environ 5 fois ou même moins pour commencer, sauf à augmenter ce chiffre.

Série un peu plus forte.

1° On commencera par un mouvement respiratoire (fig. 137).

2° Flexion des genoux (fig. 14).

Ce mouvement est fait en 4 temps, pour bien travailler les mollets et les cuisses : *a*, élévation sur la pointe des pieds ; *b*, flexion du genou ; *c*, extension du genou ; *d*, sur les talons.

On garde bien la tête levée en faisant ce mouvement.

3° Extension de la partie supérieure de la colonne vertébrale (fig. 37).

On se place devant un mur, à un pas du mur en lui tournant le dos, et l'on élève pour ainsi dire le buste avec les bras que l'on porte en arrière autant que possible.

4° Les mains aux épaules, les coudes au corps, bien en dehors, on fait des mouvements d'extension des bras, soit horizontalement en avant, soit verticalement au-dessus de la tête, soit latéralement, en replaçant, après chaque mouvement, les mains aux épaules. (Voir fig. 15, 16, 17.)

5° Les mains aux hanches, on fait une marche lente sur place, en élevant les genoux aussi haut que possible.

Le mouvement peut se faire en restant sur la pointe des pieds.

6° Les pieds écartés, les mains sur la nuque

on fait une flexion du corps, le buste en avant. (Voir fig. 25.)

7° Les pieds écartés, les mains sur la nuque, on fait une flexion du buste en arrière. (Voir fig. 22.)

8° Les pieds écartés, les mains sur la nuque, on fait une flexion latérale du corps. (Voir fig. 29.)

Ces trois derniers mouvements peuvent être faits avec l'aide d'une chaise ou mieux d'un tabouret.

Par exemple, le mouvement indiqué au n° 6 peut se faire étant couché, en faisant porter les cuisses sur un tabouret et en ayant un pied tenu par un aide ou arc-bouté à un meuble. On fait alors une élévation du buste (voir fig. 72 et 73).

Le mouvement indiqué au n° 7 peut s'exécuter étant assis sur une chaise (voir fig. 81); on fait alors une flexion du tronc en arrière.

Le mouvement indiqué au n° 8 peut se faire ainsi : un pied posé sur une chaise, l'autre assez éloigné pour garder l'équilibre, les deux jambes tenues raides, faire une flexion du côté du pied posé sur la chaise. (Voir fig. 105.)

9° Les pieds fermés, les mains sur la nuque, rotation du corps à gauche et à droite en alternant. (Voir fig. 27.)

10° Mouvement indiqué à la fig. 160. Plus on recule le pied qui touche à terre, plus la cuisse presse l'abdomen dans ce mouvement.

11° Mouvements de jambes, par exemple sautillements. (Voir page 100, 3ᵉ modèle.)

12° On termine par un mouvement respiratoire. (Voir fig. 136 ou 137.)

NOTE

SUR

LES JEUX

Dans les gymnases suédois, on pratique souvent à la fin d'une séance, soit comme distraction, soit comme exercice pouvant donner de la force aux poignets, le jeu dit « des bâtons ».

Les Bâtons. — Il s'agit de petits bâtons, ronds l'un pour la main droite, l'autre pour la main gauche : deux joueurs saisissent en même temps ces bâtons et cherchent mutuellement à se faire lâcher prise.

Il faut proportionner la force des joueurs et leur recommander de ne pas mettre de brusquerie dans ce jeu.

*
* *

Signalons, entre autres, quelques jeux qui font faire beaucoup de mouvements aux enfants et qui les amusent.

La Corde. — La traction d'une forte corde tirée en sens inverse par deux groupes d'enfants ou même de jeunes gens, d'hommes faits, est un jeu simple, exerçant beaucoup les muscles, — et bien connu en tous pays.

Le Cercle (1er genre de jeu). — On trace sur la planche ou sur le sol un cercle plus ou moins grand, suivant le nombre des enfants. Ils se mettent dans ce cercle, et cherchent à s'en chasser les uns les autres, sans employer les mains, et en se poussant avec l'épaule et le haut du bras. Celui qui reste le dernier dans le cercle est le gagnant de la partie.

Le Cercle (2e genre de jeu). — Les enfants se mettent dans un cercle, d'où ils cherchent à se chasser ; mais cette fois ils emploient les mains.

Les Deux Camps. — On trace une raie de chaque côté de laquelle se rangent les enfants, divisés en deux groupes, en deux camps. De chaque côté, on cherche à entraîner dans son camp ceux de l'autre. Les enfants entraînés dans un camp prennent alors le parti de ceux qui les ont faits prisonniers. Ils cherchent donc à entraîner de leur côté leurs anciens camarades du camp opposé. La lutte continue jusqu'à ce que successivement tous les champions d'un camp aient été attirés dans l'autre.

Les Chaises. — On range en cercle un certain nombre de chaises ou d'autres sièges, en laissant un siège vide. Un enfant placé au milieu du cercle cherche à s'asseoir sur la chaise vide ; mais dès qu'il fait mine de s'y asseoir, un des enfants assis sur les chaises voisines se déplace pour venir l'occuper. Les autres enfants se déplacent également, en évoluant dans le même sens, sans traverser le cercle, et en tâchant toujours que la chaise laissée vide ne puisse être occupée par l'enfant placé au milieu d'eux. Lorsque celui-ci réussit enfin à s'asseoir, l'enfant qui n'est pas parvenu à prendre la chaise, joue alors le rôle du précédent.

Ce jeu a le don d'amuser beaucoup les enfants.

La Poule et le Vautour. — Même remarque pour ce jeu. Le terrible vautour est représenté par un joueur, de même que la poule.

Rangés derrière la poule à la suite les uns des autres et en se tenant par la ceinture, d'autres joueurs sont dits poussins. Et le vautour cherche à s'emparer de l'un d'eux, en évoluant plus ou moins vite tantôt à droite, tantôt à gauche. La « poule » évolue également pour lui barrer toujours le chemin, autant que possible. Lorsque le vautour réussit à saisir un poussin, celui-ci ainsi que ceux qui sont derrière lui, sont déclarés prisonniers. Le jeu continue jusqu'à ce que la poule ait perdu tous ses poussins.

A en lire l'explication, ces jeux et beaucoup d'autres paraissent trop enfantins; mais ils font prendre un utile exercice, amusent les enfants... et parfois même de grandes personnes.

Note complémentaire sur l'histoire résumée de la gymnastique.

En parlant de la culture physique dans l'antiquité, c'est à dessein que nous n'avons pas employé le mot gymnase ; car il y a de si grandes différences entre les gymnases de la Grèce d'autrefois et les gymnases modernes, qu'il eût fallu à ce sujet de trop longues explications.

